กำลังใจ ๑๔ โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

กำลังใจ ๑๔



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com
www.geocities.com/phra_suchart

กำลังใจ ๑๔

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร
ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com
www.geocities.com/phra_suchart

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

ISBN ๙๗๔-๘๘๑๔๐-๖-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๔๙

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่
บริษัท สุทธิกุลสวัสดิ์ การพิมพ์ จำกัด
๖๕๓ ถนนลาดพร้าว ๑๐๗ (แยก 31) แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๑-๒๖๘๕ แฟ็กซ์ ๐-๒๗๓๑-๒๖๘๕

สารบัญ

กัณฑ์ที่ ๑๘๖
ปีใหม่

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นธรรมเนียมของชาวพุทธเรา เมื่อถึงวันขึ้นปีใหม่ จะเข้าวัด เพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จาก**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นดีงาม มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน ในชีวิตครอบครัว การเข้าหาพระเพื่อขอพร จึงเป็นทางที่ถูกต้องของพุทธศาสนิกชน ที่พึงกระทำกัน เพราะเมื่อได้เข้าหาพระแล้ว จะได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่จะชี้ทางให้ไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง แต่ความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคลที่พวกเราทุกคนปรารถนากันนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการขวนขวาย จากการแสวงหา จากการปฏิบัติในความดี ในบุญและกุศล ผลที่ปรารถนาคือความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต จึงจะปรากฏขึ้นมา เพราะสิ่งที่เราปรารถนากันนั้น ไม่มีใครสามารถหยิบยื่นให้กันได้ ไม่เหมือนกับขนมของหวานหรือกับข้าวกับปลา ที่พอจะหยิบยื่นให้กันได้ แต่เรื่องของความสุขความเจริญนั้น เป็นผลของการปฏิบัติในความดีงามทั้งหลายในบุญในกุศล จึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถมอบให้กันได้

สิ่งที่เรามอบให้กัน เช่นในวันปีใหม่ เราอวยพรกัน ขอให้มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญนี้ เป็นเพียงความปรารถนาดีเท่านั้นเอง คือเรารู้ว่าทุกๆ คนต้องการความสุขและความเจริญ ดังนั้นในวันปีใหม่เรา

ก็อวยพรให้กันและกัน แต่การอวยพรนี้จะไม่มีความหมายเลย จะเป็นลมปากไปเปล่าๆ ถ้าผู้รับพรไม่น้อมเอาไปปฏิบัติ ได้แต่ดีอกดีใจเวลาใครให้พรมา แต่ไม่เคยเหลียวดูพฤติกรรมของตนเลยว่า วัน ๆ หนึ่งเราทำอะไรไปบ้าง กำลังสร้างบุญสร้างกุศล หรือกำลังสร้างบาปสร้างกรรม ซึ่งเป็นตัวการสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้เกิดผลดีและชั่วตามมา ถ้าไม่สังเกตดู เราจะไม่รู้ เพราะในแต่ละวันนี้ เราทำหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกัน บางทีก็หลงผิดไป คิดว่าสิ่งที่คิดว่าดีนั้น ในความเป็นจริงแล้วหาเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญไม่ แต่เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้ยินได้ฟังก็นาน ๆ สักครั้งหนึ่ง ก็จดจำไม่ได้ และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องทำอะไรในบางสิ่งบางอย่างไป ก็จะทำไปโดยขาดสติขาดปัญญา ผลที่ปรารถนากันจึงไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะการจะทำความดีนั้น จะต้องมี**สติ**อยู่กับตัวอยู่เสมอ ต้องมี**ปัญญา** รู้จักแยกแยะว่าการกระทำอย่างไรเป็นการกระทำที่ดีที่งาม ที่นำมาซึ่งความสุขและความเจริญ การกระทำอย่างไร เป็นการกระทำที่ไม่ดี นำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมเสีย

นี่คือ**ปัญญา**ความรู้ ที่ควรรู้ควรศึกษา เมื่อเข้าวัดในวันปีใหม่ เราก็จะมาได้ยินเรื่องราวอย่างนี้ เพราะพระท่านมีหน้าที่ชี้บอกทางให้เราเดินไป แต่พระท่านเดินไปให้เราไม่ได้ เพราะตัวพระเองท่านก็ต้องเดินไปของท่านเอง ทุก ๆ คนต้องเป็นผู้ปฏิบัติตนในวิถีทางแห่งความดีงามทั้งหลาย จึงจะสามารถพาตนเองไปสู่พรอันประเสริฐ ที่ปรารถนากัน ไม่ว่าจะเป็นการเจริญด้วย**อายุ วรรณะ สุขะ พละ**ก็ดี หรือการเจริญ

ด้วย**ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข**ก็ดี ล้วนเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งสิ้น การกระทำก็มีด้วยกัน ๓ ทาง คือทาง**กาย** ทาง**วาจา** และทาง**ใจ** ในการกระทำทั้ง ๓ ทางนี้ **การกระทำทางใจเป็นการกระทำที่สำคัญที่สุด** เพราะเป็นจุดเริ่มต้น เป็นผู้ริเริ่ม การกระทำทางวาจาก็ดี ทางกายก็ดี จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีการกระทำทางใจเกิดขึ้นก่อน **การกระทำทางใจก็คือความคิดนี้เอง** ก่อนที่จะทำอะไรได้ ใจต้องคิดสั่งการมาที่กาย ที่วาจาเสียก่อน ถึงจะทำอะไรได้ อย่างวันนี้จะมาที่วัดมาทำบุญกันได้ ในเบื้องต้นใจก็ต้องคิดเสียก่อนแล้ว ตั้งแต่เมื่อวานนี้ว่า วันพรุ่งนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่จะมาทำบุญกัน นี่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรา เมื่อมีความคิดนี้แล้ว ความคิดนี้ก็จะสั่งการให้ไปกระทำการต่าง ๆ เช่น ไปเตรียมข้าวของ ไปเตรียมตัว เตรียมจิต เตรียมใจไว้ พอถึงเวลาก็เดินทางมาที่วัด นำสิ่งของต่างๆที่ได้ตั้งใจไว้มาถวายพระ

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มองดูการกระทำทางใจเป็นสำคัญ ให้ดูใจเหมือนกับตำรวจดูแลนักโทษที่อยู่ภายใต้การดูแล อย่าให้ห่างไปจากสายตาเป็นอันขาด เพราะถ้าห่างไปแล้ว เผลอไปแป๊บเดียว นักโทษก็อาจจะเล็ดลอดออกจากห้องขังไปได้ ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่มีสติซึ่งเปรียบเหมือนกับยามและธรรมะคือปัญญา ความฉลาด ความรู้ผิดถูก ดีชั่ว คอยเฝ้าดูแลใจแล้ว ใจก็จะเป็นแบบนักโทษที่ไม่มีตำรวจคอยเฝ้านั่นเอง นักโทษเราก็รู้อยู่ว่า ถ้าเขาเล็ดลอดออกจากคุกออกจากตะรางไปได้ เขาก็ต้องไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามต่อไป เคยปล้นเคยจี้

เคยลักเคยขโมย ก็จะต้องไปปล้น ไปจี้ ไปลักขโมย ไปตามนิสัยของเขา เขาจึงต้องถูกตำรวจจับขังไว้ในคุกในตะราง เพื่อไม่ให้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ใจก็เหมือนกับนักโทษ ถ้าไม่มีผู้ดูแลควบคุมแล้ว ก็จะไปตามนิสัยเดิมของใจ ซึ่งส่วนใหญ่ในปุถุชนอย่างเราอย่างท่านนั้น ก็มักจะเถลไถลไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม แต่ไม่รู้ว่าไม่ดีไม่งาม เพราะความหลงผิดนั่นเอง เพราะไม่มีใครอบรมสั่งสอน ขาดปัญญาความรู้ที่ถูกต้องนั่นเอง เราจึงไปทำในสิ่งที่ต้องมาเสียใจภายหลัง เพราะอำนาจของความหลง ทำให้เกิดความอยาก เมื่อเกิดความอยากก็แสวงหามาโดยไม่รู้หรอกว่า การหามานั้นจะมีโทษอย่างไรกับตัวเรา จะรู้ก็เมื่อสายไปแล้ว เช่นในบางครั้งเราต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่ไม่มีปัญญาที่จะไปซื้อมาได้ด้วยกำลังทรัพย์ของเรา ก็ต้องหาด้วยวิธีที่มิชอบไปลักไปขโมย ไปฉ้อโกงเขามา เพราะอำนาจของความต้องการมีอยู่มากภายในใจ จึงทำให้ไม่สามารถหยุดยั้งความต้องการนี้ได้ และขาดผู้ควบคุมดูแลคือสติปัญญา เราจึงปล่อยให้ความคิดของเราชักจูงไปกระทำในทางที่ไม่ดีไม่ชอบ เมื่อทำไปแล้วผลเสียก็จะตามมา

ในเบื้องต้นเราจะมีความรู้สึกไม่สบายอกไม่สบายใจ สมมุติว่าไปลักขโมยอะไรมาสักชิ้นหนึ่ง ถึงแม้ในเบื้องต้นจะมีความรู้สึกดีใจที่ได้สิ่งที่ต้องการมา แต่ในขณะเดียวกันภายในใจก็จะต้องมีความวุ่นวายมีความไม่สงบ มีความหวาดวิตก ว่าจะต้องถูกจับได้สักวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว ความสุขที่ได้จากการได้ของมา กับความทุกข์ ความวุ่นวายใจนั้นมันไม่คุ้มค่ากันเลย เพราะความสุขนั้นก็ชั่วขณะที่ได้มาเท่านั้นเอง

ประเดี๋ยวประด๋าว แต่หลังจากนั้นแล้วก็เกิดความวุ่นวายใจ คนที่มีสติมีปัญญาที่อาจจะเผลอไป พอได้สติก็อาจจะมีความสำนึกผิด อาจจะเอาของที่ได้มาโดยมิชอบนี้ กลับคืนไปให้เจ้าของ เพราะจะรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ถ้าคนที่ไม่มีสติไม่มีปัญญา จะไม่รู้จักวิธีแก้ไขปัญหานี้ ก็จะอยู่แบบหลบ ๆ ซ่อน ๆ อยู่แบบหวาดกลัว อยู่ไปความสุขความเจริญที่ตนเองปรารถนาจากสิ่งที่ได้มานั้น ก็ไม่ปรากฏขึ้นมา กลับมีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความทุกข์ และถ้าถูกจับได้ ก็ต้องไปใช้หนี้ในคุกในตะรางต่อไป

นี่ก็เป็นเพราะว่าใจผู้เป็นต้นเหตุของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการพูดก็ดี การกระทำอะไรก็ดีนั้น ขาดผู้ควบคุมดูแลนั่นเอง ขาดผู้คอยสั่งสอนคอยบอกว่าถูกหรือไม่อย่างไร จึงต้องมีการอบรมใจเป็นหลักเป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ถ้าต้องการให้ชีวิตดำเนินไปตามความปรารถนา คือมีแต่ความสุขความเจริญ ไม่มีความทุกข์ความเสื่อมเสียตามมา ต้องดูแลรักษาใจอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะที่กำลังคิดอะไรอยู่ ต้องรู้แล้วว่า ความคิดนั้นคิดไปในทางที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร ถ้าไม่รู้ก็แสดงว่าขาดผู้ดูแลคือสตินั่นเอง จึงต้องฝึกฝนให้มีสติอยู่เสมอ การฝึกสติในทางพระพุทธศาสนานั้น คือการดึงจิตให้อยู่กับ**ปัจจุบัน** อย่าส่งจิตไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาแล้ว **อดีต**ไม่มีความจำเป็นกับชีวิตเราแล้ว มันผ่านไปแล้ว เรื่องราวที่จะปรากฏขึ้นมาใน**อนาคต**ก็ไม่จำเป็นเหมือนกัน เพราะยังไม่เกิดขึ้น สิ่งจำเป็นที่สุดที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ ในปัจจุบันนี้

ถ้ามีสติอยู่กับปัจจุบัน จะรู้ถึงความคิดของเราอยู่ทุกขณะ ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ เช่นตอนนี้กำลังนั่งอยู่อย่างนี้ เรามีสติอยู่กับตัวของเราอยู่กับใจของเราหรือเปล่า ถ้ามีอยู่เราต้องรู้ว่าขณะนี้เรากำลังฟังธรรมะอยู่ เราต้องรับรู้เสียงของธรรมะที่เข้ามาสู่ใจของเรา แต่ถ้าไม่มีสติใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ใจก็จะคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาเมื่อคืนนี้ก็ดีหรือเรื่องราวที่จะไปทำต่อไปในภายภาคหน้าก็ดี ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วในขณะปัจจุบันนี้จะไม่รู้เรื่องราวต่างๆ ที่กำลังพูดอยู่ เพราะจิตไม่ได้รับรู้ ถ้าเปรียบเหมือนกับการเทน้ำใส่แก้วใส่ขัน ก็เหมือนกับคว่ำขันหรือคว่ำแก้วไว้ เทน้ำใส่เข้าไปในขันในแก้วมากน้อยเพียงไร ก็จะไม่มีน้ำหลงเหลือติดอยู่ในขันแม้แต่หยดเดียว เพราะคว่ำขันหรือแก้วนั่นเอง น้ำก็ไม่มีหลงเหลือติดอยู่ในแก้วในขันได้ แต่ถ้าตั้งใจฟังคือมีสติอยู่กับการฟังแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ยิน ก็จะเข้าไปอยู่ในใจ ถ้าฟังแล้วเกิดความเข้าใจ ก็จะเป็นความรู้ขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา เหมือนมีตำรวจมียามคอยดูแลรักษาใจ

ในคราวต่อไปเวลาใจคิดจะไปทำอะไรในทางที่มิดีมิชอบ ก็จะมีผู้คอยหักห้ามจิตใจ คือสติและปัญญานี้ ถ้ามีสติปัญญาคอยควบคุมดูแลจิตใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ อยู่ตลอดเวลา เวลาใจคิดอะไรเราจะรู้ เวลาคิดไปในทางที่ถูกหรือผิดเราก็จะรู้ เมื่อรู้แล้วก็สามารถควบคุมใจให้สั่งการไปในทางที่ถูกที่ควรได้ ถ้าคิดไปในทางที่มิชอบก็ให้หักห้ามความคิดนั้นเสีย เมื่อความคิดไม่ดีถูกหักห้ามไป การกระทำที่ไม่ดีก็จะไม่มีตามมา เมื่อไม่มีการกระทำที่ไม่ดี ผลเสียก็จะไม่มีตามมา ความเสื่อม

ความทุกข์ก็จะไม่ปรากฏขึ้น เวลาใจคิดถึงเรื่องการกระทำความดี ก็ส่งเสริมให้ทำ อย่างเมื่อคืนนี้ตั้งใจไว้ว่า วันนี้ตื่นแต่เช้าจะมาวัดมาทำบุญกัน นี้เป็นความคิดที่ดี ก็ต้องผลักดันให้ความคิดนี้กลายเป็นรูปธรรมขึ้นมาให้ได้ ให้เกิดการกระทำขึ้นมาให้ได้ ไม่ใช่ว่าคิดดีอยู่แต่พอถึงเวลาจะทำกลับไม่ได้ทำ เช่นเมื่อคืนนี้ตั้งใจว่าตอนเช้าจะมาวัด แต่พอดีมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวไปฉลองกัน ก็เลยดื่มสุรายาเมามากไปหน่อย พอตอนเช้าถึงเวลาตื่นจะไปวัด ก็ตื่นไม่ไหว ปวดศีรษะ นอนไม่พอ ก็เลยล้มเลิกความตั้งใจอันดีงามที่จะมาทำบุญทำความดี อย่างนี้ก็แสดงว่าใจยังขาดคุณธรรมอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า**ความจริงใจ**

เวลาอยากจะทำอะไรให้บรรลุผลสำเร็จได้นั้น เมื่อคิดแล้วจะต้องมี**ความจริงใจ**ต่อความคิดนั้น ไม่ใช่สักแต่ว่าคิดไป แต่พอถึงเวลาทำก็ไม่สามารถทำตามที่ตนเองคิดได้ ถ้าอย่างนั้นถึงแม้จะมีความคิดที่ดีที่งามที่วิเศษขนาดไหน ความคิดนั้นก็ยังไม่สัมฤทธิผลขึ้นมา ยังไม่เกิดประโยชน์ขึ้นมา แต่ถ้ามีความจริงใจคือ**สัจจะ** ทุกครั้งที่คิดที่จะทำอะไรที่ดีที่งามแล้ว มีความแน่วแน่ต่อความคิดนั้นๆ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาก็ตาม จะไม่ให้เหตุการณ์ต่างๆ มาเป็นอุปสรรคขวางกั้น เช่น เมื่อคืนนี้คิดจะมาทำบุญที่วัดตอนเช้า แล้วมีเพื่อนมาชวนให้ออกไปเที่ยว ก็ปฏิเสธเขาไปก็ได้ เพราะตั้งใจจะตื่นแต่เช้ามาวัด ถ้าไปเที่ยวกับเขาเดี๋ยวก็ต้องไปดื่มสุรายาเมา แล้วก็นอนดึก นอนไม่พอ พอตอนเช้าก็ตื่นไม่ไหว ก็จะมาไม่ได้

นี่คือเรื่องราวของใจที่เป็นตัวการสำคัญอย่างยิ่ง ที่ต้องให้ความ

สำคัญ พยายามฝึกนิสัยดูใจอยู่เสมอ พยายามควบคุมใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องอดีต หรือเรื่องอนาคต แต่ถ้าจะคิดก็ขอให้มีสติตามไปด้วย ให้รู้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องอดีตด้วยเหตุผลอันใด เช่นบางทีอาจจะรำลึกถึงอดีตที่ผ่านมาเพื่อศึกษาดูเป็นบทเรียน ปีที่ผ่านมานี้ชีวิตก็ผ่านมาแล้ว ๓๖๕ วัน ได้ทำอะไรที่ดีบ้าง ได้ทำอะไรที่ไม่ดีบ้าง ถ้าคิดแบบนี้ก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการศึกษาดูผลการกระทำของเราว่า หนึ่งปีที่ผ่านมานี้ได้ทำอะไรไปบ้าง สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ผิดพลาดก็น้อมเอามาเป็นครูสอนเราว่า ต่อไปจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก สิ่งใดที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ก็น้อมเอาเข้ามาทำให้มีมากยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าคิดแบบนี้เป็นการคิดที่คิดด้วยปัญญา คิดด้วยสติ อย่างนี้เกิดคุณเกิดประโยชน์

แต่ไม่ใช่คิดแบบเพ้อเจ้อ เวลามีอารมณ์อะไรมาสัมผัสถึงอดีตก็คิด คนที่ตายไปแล้วก็มานั่งคิด แล้วก็มานั่งร้องห่มร้องไห้ ทั้งๆที่ตายไปแล้ว เผาไปแล้ว อย่างนี้คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หรือทำอะไรที่ไม่ดีแล้วก็มานั่งวิตก มานั่งกังวล อย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเมื่อได้กระทำอะไรไปแล้ว กรรมย่อมมีผลตามมา จะช้าหรือจะเร็วเท่านั้นเอง ถ้ารู้ว่าทำกรรมไม่ดีไว้ในอดีต ก็ขอให้จำไว้เป็นบทเรียน ว่าในอนาคตจะไม่ไปทำอีก แต่ไม่ต้องไปกลัวผลของการกระทำไม่ดี ที่ได้กระทำมาในอดีต เพราะห้ามไม่ได้ ผลจะต้องเกิดขึ้น เมื่อกล้าทำก็ต้องกล้ารับ ต้องเป็นคนอย่างนี้ แล้วอย่างน้อยความทุกข์ที่เกิดจากความกังวลก็จะไม่เกิด แต่ถ้าไม่อยากจะรับผลที่ไม่ดีที่เกิดจากการกระทำที่

ไม่ดี ก็ต้องหักห้ามจิตใจ ในเวลาที่คิดจะทำในสิ่งที่ไม่ดี ก็ต้องระลึกถึงผลที่ไม่ดีที่จะตามมา ท่านจึงสอนให้มีความกลัวบาป เวลาทำบาปนี้เรารู้หรือเปล่าว่ามันมีผลตามมา

ผลในเบื้องต้นก็คือความวุ่นวายใจ ความกังวลใจ ความหวาดกลัว ผลที่ตามมาต่อไปหลังจากที่ตายไปแล้ว ตามหลักธรรมท่านแสดงไว้ว่า ผู้ที่ทำบาปทำกรรมจะต้องไปเกิดในอบายทั้ง ๔ ไม่ว่าจะเป็น**เดรัจฉาน**ก็ดี เป็น**เปรต** เป็น**อสุรกาย**หรือเป็น**สัตว์นรก**ก็ดี นี่เป็นผลของบาปกรรมที่ได้ทำไว้ ถ้าไม่อยากไปเกิดในสถานที่แบบนั้น ก็ขอให้สร้างความกลัวขึ้นมา คือกลัวในการกระทำบาป ถ้ากลัวในการกระทำบาปแล้วทุกครั้งเวลาที่คิดจะทำบาปทำกรรมขึ้นมา จะได้มีเครื่องยับยั้ง เช่นจะไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไปลักทรัพย์ ก็จะมีอะไรมาคอยเตือนใจ ว่าทำไปแล้วจะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานนะ ทำไปแล้วจะต้องไปเป็นเปรต ต้องไปนรก ถ้าสร้างความรู้สึกเหล่านี้ไว้ภายในใจ สร้างความกลัวบาปขึ้นมาในใจ ต่อไปเวลาจะทำบาปทำกรรม จะไม่กล้าทำ เมื่อไม่ทำแล้วผลเสียต่าง ๆ ก็จะไม่ปรากฏตามมา

แต่เรื่องราวของภพหน้าชาติหน้านั้นเป็นเรื่องราวที่ลึกลับ เป็นเรื่องราวที่มันเหนือวิสัยของพวกเราที่จะสามารถมองเห็นได้ เราจึงต้องเชื่อคนอย่าง**พระพุทธเจ้า** เชื่ออย่าง**พระอริยสงฆ์สาวก**ทั้งหลาย เชื่อในคำสอนของท่านเกี่ยวกับเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ ว่าเป็นสิ่งที่มีจริง เป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถไปยับยั้งได้ ถ้าได้สร้างเหตุ

ไว้แล้ว ผลจะต้องตามมาแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นในทิศทางใดก็ตาม ถ้าทำดีแล้วผลดีย่อมตามมา ถ้าทำความชั่วแล้วผลเสียย่อมตามมา แม้แต่พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถไปยับยั้งผลของการกระทำของผู้หนึ่งผู้ใดได้ แม้ของตนเองก็ตามก็ไม่สามารถยับยั้งได้ พระพุทธเจ้าก็ยังต้องรับใช้กรรมของท่าน พระอรหันต์ก็ยังต้องรับใช้กรรมของท่าน เพราะเรื่องของกรรมวิบากนี้ เป็นหลักตายตัว ไม่มีใครที่จะสามารถมาลบล้างได้ เหมือนกับไฟที่ต้องร้อน ไม่มีใครสามารถมาห้ามไม่ให้ไฟร้อนได้ หรือน้ำแข็งที่จะต้องเย็น มาห้ามไม่ให้น้ำแข็งไม่เย็นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะนี่เป็นความจริงของธรรมชาตินั่นเอง

ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าได้ทำอะไรไปแล้วจะต้องรับผลของการกระทำอย่างแน่นอน ในเบื้องต้นก็จะรับอยู่ภายในใจ คือความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ดี จะปรากฏขึ้นภายในใจทุกครั้งที่คิดดีหรือคิดชั่ว ถ้าคิดดีใจก็มีความสุข ถ้าคิดร้ายใจก็ร้อนมีความทุกข์ เวลาที่เกิดความโกรธแค้นขึ้นมาใจก็จะร้อนเป็นไฟ แต่ยามใดที่มีความให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง ความเย็นความสงบของใจก็ปรากฏขึ้นมา นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับใจของเราอยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากว่าเราไม่ค่อยได้สนใจดูใจของเรา เรา จึงไม่รู้ว่าในวันหนึ่งนี้ ใจของเราพลิกไปพลิกมาอยู่หลายตลบ เดี๋ยวก็ร้อน เดี๋ยวก็เย็น ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส ถ้าเห็นอะไรที่ชอบอกชอบใจก็มีความสุขมีความเย็นใจ ถ้าไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบอกชอบใจก็เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา

แต่ถ้าฝึกดูใจ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เวลามองอะไรแล้วหัน

กลับมาดูที่ใจของเราด้วย เห็นอะไรแล้วถามใจว่ารู้สึกอย่างไร ดูที่ความรู้สึกของเราแล้วจะรู้ว่าใจกำลังเป็นอะไรอยู่ ถ้ารู้ว่าใจไม่ดี จะได้แก้ไขได้ เพราะเวลาที่ใจดีหรือไม่ดีนั้น เกิดจากความคิดของใจต่อสิ่งนั้นๆ นั่นเอง เวลาเห็นอะไรแล้วรู้สึกมีความทุกข์ ก็ต้องทำความเข้าใจว่าทุกข์เพราะอะไร อะไรทำให้ทุกข์ ถ้าศึกษาถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ เราจะรู้ เช่นเวลาเห็นคนอื่นเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ก็ถามตัวเราเองว่า ทำไมต้องไม่สบายใจด้วย เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่หรือ ไม่มีใครในโลกนี้ที่เกิดมาแล้วไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายใจก็ไม่สามารถไปหยุดยั้ง ไปหักห้ามความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ได้ ทำไมต้องไม่สบายใจกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ายอมรับความจริงว่า คนเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องเจ็บไข้ด้วยกันทุกๆคน ถ้ายอมรับความจริงอันนี้แล้ว ใจก็จะไม่วุ่นวาย จะไม่กังวล เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ความไม่สบายใจนี้เราแก้ไขได้ ระงับได้ด้วยธรรมะ คือความจริง ถ้าคนเราทุกคนยอมรับความจริงของชีวิตเราว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ถ้ายอมรับความจริงอันนี้แล้ว เวลาเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายมาเยี่ยมเยียน จะไม่รู้สึกหวั่นวิตก จะไม่กังวล เพราะยอมรับความจริง เหมือนกับเวลาฝนจะตก ถ้ารู้ว่าฝนจะตก เราเตรียมพร้อมไว้กับการรับฝนตกนั้น เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะให้ฝนตก เวลาฝนตกขึ้นมาก็จะเกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมาทันที เช่นบางวันกำลังเตรียมทำอะไรสักอย่างหนึ่งกลางแจ้ง และ

ไม่ต้องการให้ฝนตก แต่อยู่ดี ๆ ฝนก็ตกลงมา ตอนนั้นจิตใจของเราก็จะต้องเกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมาทันที เพราะไม่พร้อมที่จะให้ฝนตกนั่นเอง แต่ถ้าอยู่ในช่วงฤดูฝน รู้อยู่ว่าฝนจะตกได้ตลอดเวลา เมื่อไหร่ก็ได้ เวลาออกไปข้างนอกจึงต้องเตรียมร่มไว้เสมอ เพราะพร้อมที่จะรับกับการตกของฝนนั่นเอง เวลาฝนตกลงมาก็ไม่เดือดร้อนใจ นี่คือเรื่องของใจที่เราสามารถปรับให้เป็นปกติ ไม่ให้เดือดร้อน ไม่ให้วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ ถ้ายอมรับความจริงว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา แต่ความตายนี้ก็เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของชีวิตเราเท่านั้น ก็คือร่างกายของเรา แต่อีกครึ่งหนึ่งคือใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ใจของเราไปเกิดใหม่ จะสูงหรือต่ำ ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของใจ เราจึงต้องสอนใจให้ทำแต่ความดี ด้วยสติ ด้วยปัญญา เป็นการให้พรปีใหม่อันประเสริฐแก่ตนเอง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๗
บรรลุธรรม

แนวทางที่พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดา ได้ทรงวางไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนปฏิบัติ เพื่อความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า ทั้งในทางธรรมและทางโลกก็คือ แนวทางแห่ง**ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** เป็นธรรม ๓ ประการที่พุทธศาสนิกชนทุกๆคนพึงปฏิบัติ **ปริยัติ** หมายถึงการศึกษาร่ำเรียนพระธรรมคำสอนต่างๆของพระพุทธเจ้า **ปฏิบัติ** หมายถึงการนำเอาคำสั่งสอนที่ได้ศึกษาร่ำเรียนไปปฏิบัติกับตน ทาง**กาย วาจา ใจ ปฏิเวธ** หมายถึงการบรรลุธรรม คือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการเข้าสู่พระศาสนา คือ**ปฏิเวธ** การบรรลุธรรมนั่นเอง เพราะการบรรลุธรรมนี้ ไม่มีอะไรจะดีเท่า ไม่มีอะไรจะประเสริฐเท่า ผู้ที่บรรลุธรรมได้นั้น ย่อมเป็นผู้อยู่เหนือความทุกข์ อยู่เหนือความวุ่นวายใจ ท่ามกลางความ**เกิด แก่ เจ็บ ตาย** ท่ามกลางการพลัดพรากจากกัน

ผู้ที่ได้บรรลุถึงธรรมขั้นต่างๆแล้ว จิตย่อมไม่มีความว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ กับการที่จะต้องเผชิญกับสภาวธรรมที่เป็นปกติของโลก คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน การจะบรรลุธรรมได้นั้นต้องอาศัย**ปริยัติ**เป็นเบื้องต้น คือการศึกษา ได้ยินได้ฟังอย่างที่ท่านทั้งหลายกำลังทำกันอยู่ในขณะนี้ คือการศึกษาฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้ฟังแล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติอีกทีหนึ่ง

ถึงจะได้บรรลุธรรม ถ้าไม่ศึกษาร่ำเรียนเสียก่อนแล้วไปปฏิบัติ ก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะจะหลงทาง เหมือนกับคนที่จะเดินทางไปสู่ที่หนึ่ง แต่ไม่รู้ทิศทางของที่ตั้งของสถานที่ที่ต้องการจะไป ถ้าไม่มีแผนที่ หรือไม่มีผู้ที่เคยไปมาแล้วบอกทาง ย่อมไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้

ฉันใดการปฏิบัติธรรมเพื่อปฏิเวธนั้นก็เช่นกัน ต้องมีปริยัติในเบื้องต้น ต้องมีผู้สั่งผู้สอน มีผู้บอก หรือมีหนังสือไว้อ่าน เมื่อได้ศึกษาแล้วจะได้รู้ว่า การไปให้ถึงจุดหมายปลายทางนั้น จะต้องดำเนินอย่างไร ถ้าไม่ได้ศึกษาแล้ว โอกาสที่จะไปถึงจุดหมายนั้นย่อมเป็นได้ยากอย่างยิ่ง ถึงแม้ไปถึงแล้ว ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นจุดหมายที่ตนเองต้องการจะไปก็เป็นได้ แต่ถ้าได้ศึกษาแล้วไม่นำไปปฏิบัติ ก็ไม่เกิดประโยชน์อีกเช่นกัน คือได้ยินได้ฟังธรรม ได้อ่านหนังสือธรรมะอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เคยนำมาปฏิบัติกับตนเลย ผลที่จะปรากฏขึ้นตามมาคือความสงบสุข ความปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมาเช่นกัน ดังนั้นธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการบรรลุธรรม คือต้องมี**ปริยัติ** การศึกษาในเบื้องต้น เมื่อได้ศึกษาแล้วก็นำไป**ปฏิบัติ** เมื่อปฏิบัติแล้ว**ปฏิเวธ**ก็จะเป็นผลที่ปรากฏขึ้นตามมา

ผลในทางพระพุทธศาสนาก็คือ**มรรค ผล นิพพาน** เป็นความสงบ ความร่มเย็นเป็นสุขของจิตใจ ที่เกิดขึ้นจากการขัดเกลาสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นเครื่องพันธนาการ ผูกจิตให้ติดอยู่กับกองทุกข์

ธรรมที่บุคคลจะปฏิบัติบรรลุถึงได้นั้น แบ่งไว้เป็น ๔ ขั้นด้วยกัน คือ ๑. ขั้น**โสดาบัน** ๒. ขั้น**สกิทาคามี** ๓. ขั้น**อนาคามี** และ ๔. ขั้น**อรหันต์** เป็นเหมือนขั้นบันไดที่ใช้เดินขึ้นบ้าน เวลาขึ้นบันไดก็ก้าวขึ้นไปทีละขั้นๆ ในการปฏิบัติธรรม ผลที่เกิดจากการปฏิบัติก็จะเป็นขั้นๆ เช่นกัน ขั้นแรกคือ**โสดาบัน** เกิดจากการที่ได้ชำระกำจัด**สังโยชน์**เครื่องพันธนาการจิตให้ติดอยู่กับกองทุกข์ ๓ ประการด้วยกัน คือ ๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่ามีตัวมีตนใน**ขันธ์ ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ๒. **วิจิกิจฉา**ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่ามีจริงหรือไม่ ๓. **สีลัพพตปรามาส** การลูบคลำศีล คือยังไม่แน่ใจว่าศีลเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ จึงยังต้องหลงพึ่งสิ่งอื่นๆ เช่นไปหาหมอดูให้สะเดาะเคราะห์ ไปหาหมอซินแสให้บอกทิศทางของบ้าน ว่าควรจะตั้งหันหน้าไปทิศทางไหน ควรจะตั้งโต๊ะ ตั้งเตียงไว้ตรงไหน ห้องนอน ห้องน้ำควรจะอยู่ทิศใดอย่างนี้เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่าเป็นสีลัพพตปรามาส คือยังคิดว่าความเจริญนั้นอยู่ที่ตั้งของบ้าน อยู่ที่ดวงชะตา เป็นต้น

สำหรับพระอริยบุคคลเบื้องต้น คือพระโสดาบันนั้น เมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความเจริญก็ดีความเสื่อมก็ดี ก็ขึ้นอยู่กับศีลธรรมนี้เอง ผู้ใดมีศีลธรรมผู้นั้นย่อมมีแต่ความเจริญโดยถ่ายเดียว ผู้ใดปราศจากศีลธรรมผู้นั้นจะต้องประสบกับความเสื่อมเสียโดยถ่ายเดียว จึงไม่เชื่อในเรื่องของหมอดูดวงชะตา เรื่องฤกษ์ เรื่องยาม เรื่องทิศทางของบ้านว่าจะหันไปทิศทางใด

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงองค์ประกอบส่วนย่อยเท่านั้น คือถ้ารู้จักทิศทางรู้จักการกระทำอะไรที่เหมาะที่ควร ก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น แต่ไม่ได้เป็นตัวเหตุของความเจริญหรือความเสื่อมอย่างแท้จริง ความเจริญหรือความเสื่อมนั้นอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา คือถ้าตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ **ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปดมดเท็จ ไม่เสพสุรายาเมา** รับรองได้ว่าความเสื่อมนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา

นี่คือสังโยชน์เครื่องพันธนาการ ๓ ตัวแรกที่พระโสดาบันจะกำจัดได้ ขั้นต่อไปคือขั้นที่ ๒ สังโยชน์ที่จะต้องกำจัดก็คือ**ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดใจ **ราคะ** ความยินดีในกาม บุคคลที่สามารถทำให้**ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดใจ **ราคะ** ความกำหนัดยินดีเบาบางลงไป ก็จะบรรลุธรรมขั้นที่ ๒ เรียกว่า**สกิทาคามี** คือเริ่มมีความเบื่อหน่ายในเรื่องของกามรสทั้งหลาย แต่ยังไม่ได้กำจัดให้หมดสิ้นไป ได้ทำให้เบาบางลงไป ความหงุดหงิดใจก็เบาบางลงไป ผู้ที่จะกำจัดปฏิฆะความหงุดหงิดใจ กามราคะความกำหนัดยินดีในกามให้หมดสิ้นไป ก็คือผู้บรรลุธรรมขั้นที่ ๓ เรียกว่า**อนาคามี** สังโยชน์ของขั้นที่ ๔ นั้น มีอยู่ถึง ๕ ตัวด้วยกัน ที่จะต้องกำจัด เป็นหน้าที่ของผู้ที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ คือ ๑. **รูปราคะ** ความยินดีในรูปฌาน ๒. **อรูปราคะ** ความยินดีในอรูปฌาน ๓. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ๔. **มานะ** ความถือตน ๕. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ผู้ที่สามารถกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๕ นี้ได้ก็จะบรรลุเป็น**พระอรหันต์** ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เพราะสังโยชน์เครื่องพันธนาการที่ผูกจิตให้

ติดอยู่กับการเวียนว่าย ตาย เกิดในภพทั้ง ๓ ในกามภพ ในรูปภพ ในอรูปภพ ได้ถูกตัดขาดอย่างสิ้นเชิง จึงไม่มีสิ่งผูกมัดจิตให้ติดอยู่กับการเวียนว่าย ตาย เกิด ในภพทั้ง ๓ อีกต่อไป เป็นผู้ถึงพระ**นิพพาน** ถึงจุดของความสุขที่สูงสุด ที่เรียกว่า**บรมสุข** ไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องมาเวียนว่าย ตายเกิดอีกต่อไป

ธรรมที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงธรรมทั้ง ๔ ขั้นนี้ก็คือ **ทาน ศีล ภาวนา** เป็น**มรรค** วิถีทางเดินสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ **ทาน** ก็คือการให้ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. ให้วัตถุ เรียกว่า**วัตถุทาน** ๒. ให้วิชาความรู้ เรียกว่า**วิทยาทาน** ๓. ให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ที่ล่วงเกินตน เรียกว่า**อภัยทาน** และ ๔. ให้ความรู้ทางด้านธรรมะอย่างในขณะนี้ญาติโยมกำลังฟังธรรมะกันอยู่ การแสดงธรรมนี้เป็นการให้ธรรมะ เรียกว่า **ธรรมทาน** นี่คือทานทั้ง ๔ ชนิด ที่ผู้ปฏิบัติสามารถจะให้ได้ ขึ้นอยู่กับตนว่ามีสิ่งใดที่จะให้ ก็ให้สิ่งนั้นไป ส่วน**ศีล** ก็คือศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นี่คือศีล คือการละเว้นจากการสร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย ด้วยวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤติผิดประเวณี การพูดปดมดเท็จ การเสพสุรายาเมา นี่เป็นการกระทำที่จะสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น แล้วความเดือดร้อนนั้นก็จะย้อนกลับเข้ามาหาตนเอง

ธรรมะที่จะต้องปฏิบัติขั้นที่ ๓ เรียกว่า ***ภาวนา*** การบำเพ็ญจิต หรือการพัฒนาจิตใจ ด้วยการกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ให้ออกไปจากจิตจากใจ

แบ่งเป็น ๒ ส่วนด้วยกันเรียกว่า ๑. **สมถภาวนา** และ ๒. **วิปัสสนาภาวนา** สมถภาวนาคือการทำจิตใจให้สงบ ด้วยการกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น คำบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ อยู่ในใจ โดยให้มีสติระลึกรู้อยู่กับคำภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ไม่ให้จิตเถลไถลแว้บออกไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ให้อยู่กับคำว่าพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วคำว่าพุทโธ ๆ ๆ นี้ก็จะนำพาจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบเป็นหนึ่ง เมื่อสงบแล้วจิตก็จะมีความสุข มีความปีติ มีความสบาย เปรียบเสมือนว่าในขณะนั้นไม่มีกิเลสตัณหาผู้ที่สร้างความวุ่นวายใจหลงเหลืออยู่เลย แต่ในความจริงแล้วเป็นเพียงแต่การทำให้กิเลสตัณหา หรือสังโยชน์ทั้งหลายนั้นสงบตัวลงไปเท่านั้นเอง แต่ยังไม่ได้ทำลาย ยังไม่ได้ขุดรากถอนโคนออกมา

ผู้ที่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาสังโยชน์ทั้งหลาย ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจได้ ต้องบำเพ็ญภาวนาอีกขั้นหนึ่ง เรียกว่า**วิปัสสนาภาวนา** การเจริญจิตให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ให้รู้ทันสภาวธรรมทั้งหลายว่า ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น ไม่ว่าอะไรทั้งหลายที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**ทั้งหลายที่มาสัมผัสกับ**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น คือ**ไม่เที่ยง** มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป **เป็นทุกข์** ถ้าไปยึดไปติด **ไม่มีตัวตน** รวมไปถึง**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็เป็นสภาวธรรมที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ทุก ๆ คนที่เกิดมานี้ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วยกันทั้งนั้น **รูป** ก็คือร่างกายของเราที่มีอาการ ๓๒ เช่น **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** เป็นต้น **เวทนา**

ก็คือความรู้สึก สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง **สังขาร** ก็คือความคิดปรุงแต่ง คิดเรื่องดีบ้าง คิดเรื่องชั่วบ้าง **สัญญา** คือความจำได้หมายรู้ จำว่าคนนั้นเป็นใคร จำได้สิ่งนี้เป็นอะไร **วิญญาณ** ก็คือการรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่มาปรากฏในใจ ธรรมะเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งสิ้น ร่างกายเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เวทนาคือสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็สลับผลัดเปลี่ยนกันเกิดขึ้น มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีไม่สุขมีไม่ทุกข์บ้าง สังขารก็คือความคิดปรุงก็คิดไปในทางที่ ดีบ้าง คิดไปในทางที่ไม่ดีบ้าง สัญญาก็จำแล้วก็ลืม ลืมแล้วก็จำ วิญญาณก็รับรู้รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วก็ดับไป สิ่งเหล่านี้มีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรอยู่เที่ยงแท้แน่นอนไม่มีตัวไม่มีตน ท่านเปรียบเหมือนกับแสงของหิ่งห้อยที่เกิดดับ เกิดดับในยามค่ำคืน

ฉันใด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นเช่นนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์ก็เป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติแล้วไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านี้ได้ จำต้องพิจารณาให้เห็นถึงความ**ไม่เที่ยงแท้แน่นอน** ให้เห็นว่า**ไม่มีตัวไม่มีตน** เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้วจะได้ปล่อยวาง ถ้าไปยินดีแล้วจะต้องเกิดความ**ทุกข์** ความเสียใจตามมา เพราะเหตุใด สิ่งใดที่เรารักเราชอบ เราไปยินดี เราก็อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปตลอด แต่เมื่อสิ่งนั้นได้แปรปรวน เปลี่ยนไป หายไป ความเศร้าโศกเสียใจก็จะต้องตามมา ถ้าพิจารณาเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ล้วนไม่มีตัวไม่มีตนแล้ว ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อย

วางก็จะไม่ทุกข์กับการแปรปรวน กับการสูญเสีย กับการล่มสลายหมดไปของสภาวธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายนั้นเอง

นี่ก็คือเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติ ด้วยการศึกษาร่ำเรียนในเบื้องต้น เมื่อศึกษาแล้วก็นำไปปฏิบัติ เช่น **ทาน**ก็ให้ทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นจะต้องรอวันที่เป็นวันพระถึงจะมาทำทาน เพราะชีวิตของเรานั้นมีเหตุการณ์ที่จะต้องทำทานอยู่เสมอ เวลาไปเจอคนเดือดร้อนพอที่จะช่วยเหลือเขาได้ ก็ควรช่วยเหลือกัน มีอะไรพอที่จะแบ่งปันให้กันได้ ก็ให้กันไป เพราะถ้าไม่ทำทานแล้วการจะรักษา**ศีล**ซึ่งเป็นธรรมขั้นต่อไปก็จะเป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะผู้ที่ไม่ทำทานนั้น จะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยคำนึงถึงหัวอกของผู้อื่นนั่นเอง มัวแต่คิดถึงความต้องการของตนเอง คิดถึงประโยชน์สุขของตนเอง ก็จะไม่ค่อยสนใจถึงความทุกข์ ความเดือดร้อนของผู้อื่น เวลาจะทำอะไรก็ไม่สนใจว่าจะไปกระทบไปสร้างความเดือดร้อนกับผู้อื่นหรือไม่ ตราบใดถ้าได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ แม้จะต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แม้จะต้องขโมย แม้จะต้องประพฤติผิดประเวณี แม้จะต้องโกหกหลอกลวงก็จะทำ เพราะเป็นคนที่ไม่มีความเมตตานั่นเอง

คนที่ไม่มีความเมตตา ไม่ชอบทำบุญให้ทานย่อมไม่สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ธรรมขั้นสูงต่อไป คือการมี**ศีล**ได้ จึงต้องมีการทำบุญให้ทานเป็นเบื้องต้นก่อน เพราะเมื่อทำบุญให้ทานแล้วจิตใจก็จะประกอบด้วย

ความเมตตา จะมีความกังวล มีความห่วงใยกับความรู้สึกของผู้อื่น เวลาจะทำอะไรก็จะต้องคิดเสมอว่า เมื่อทำไปแล้วสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเป็นผู้ที่มี**ศีล**ขึ้นมาโดยปริยายนั้นเอง ผู้ที่มี**ศีล**มี**ทาน**แล้วจิตใจย่อมสงบไม่ค่อยฟุ้งซ่านเท่าไหร่ ไม่ค่อยวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆทั้งหลาย เพราะไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดความวุ่นวายนั่นเอง คนที่ไปทำผิดศีลแล้วนั้น มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความกังวล เช่นไปทำร้ายผู้อื่นก็ต้องกังวลว่าผู้ที่ถูกทำร้ายจะมาทำร้ายเราหรือไม่ต่อไป ไปทำผิดอะไร ก็ต้องกลัวว่าจะต้องถูกจับได้ ถูกเอาไปลงโทษ จิตใจก็จะมีแต่ความวุ่นวาย เมื่อมีความวุ่นวาย เวลาจะไปทำ**สมถภาวนา**ก็จะทำได้ยาก ไม่สามารถที่จะทำได้เลย เพราะว่าจิตไม่มีศีลเป็นเครื่องรองรับนั่นเอง

แต่ผู้ที่มีศีลแล้ว เวลาที่จะทำจิตให้สงบนั้น ก็จะไม่มีอุปสรรคมากนัก เพราะโดยธรรมชาติของจิต ที่ไม่สร้างความเบียดเบียนให้กับผู้อื่น ก็ไม่มีเหตุที่ทำให้เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวอยู่แล้ว พอกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น คำบริกรรม พุทโธๆ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง เป็น**เอกัคตารมณ์** มีความสุข ความสงบ ตั้งมั่นอยู่ เป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตมีฐานแห่งสมาธิแล้วถ้าจะนำไปใช้ในการกำจัดกิเลสตัณหา ตัวที่สร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็จะสามารถทำได้อย่างง่ายดาย เพราะกิเลสตัณหานี้เกิดจากความหลง จะดับความหลงได้ก็จะต้องใช้ปัญญาทาง**วิปัสสนา**นั่นเอง คือจะต้องศึกษาถึงสภาวธรรมทั้งหลายให้เห็น**ไตรลักษณ์**ให้ได้ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น

ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ทั้งสิ้น ถ้าเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ความหลงก็จะสูญสลายไป เมื่อความหลงสูญสลายไป ความโลภความอยากก็จะไม่มีปรากฏขึ้นมา ความหลงนี้มักจะเห็นตรงข้ามกับความจริง เห็นความเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เห็นความสุขในกองทุกข์ ในสิ่งที่มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่มีตัวตน เมื่อมีความหลงแล้วก็จะต้องมี**อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นก็ต้องมีความอยากที่จะให้สิ่งที่ตนเองยึดติดอยู่นั้น อยู่ไปกับตนตลอดเวลา แต่ในความเป็นจริงมันเป็นไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครไปกำหนดบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะต้องมีความทุกข์ตามมาอย่างแน่นอน

แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา คือพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตน เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหลาย ที่มาสัมผัสว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**แล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติด รู้ทันทันทีว่าเขาอยู่กับเราไม่นาน เขามาแล้วเดี๋ยวเขาก็ไป อย่างตาของท่านตอนนี้มองอยู่ก็จะเห็นรูปแบบหนึ่ง เดี๋ยวอีกสักครู่หนึ่งรูปที่เห็นนั้นก็จะเปลี่ยนไป เช่น เวลาลุกออกไปจากศาลานี้ รูปที่เห็นในศาลานี้ก็จะหมดไปอย่างนี้เป็นต้น ต้องรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มีการหมดสิ้นหมดไป ไม่มีอะไรคงเส้นคงวา ล้วนแต่จะต้องมีการสูญสลายหมดไปทั้งสิ้น เช่น สังขาร**ร่างกาย**ของเราก็เป็นอย่างนั้น เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย เวลาตายเขาก็เอาไปเผาไฟ ก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ไม่มี

ร่างกายของใครที่จะอยู่ไปได้ตลอด อยู่ค้ำฟ้าไปได้ จะต้องแยกแตกสลายกลับไปสู่ธาตุเดิม คือ**ดิน น้ำ ลม ไฟ** ผู้เจริญวิปัสสนาจะรู้ทันจะไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง

เวทนาก็เช่นกัน เวลาสุขก็ไม่ยึดติดกับความสุข เวลาทุกข์ก็ไม่รังเกียจกับความทุกข์ เปรียบเหมือนกับความมืดกับความสว่าง เวลาพระอาทิตย์ขึ้นมามีแสงสว่าง ก็ไม่ยึดติดกับแสงสว่าง เวลาพระอาทิตย์ตกลงไปความมืดกลับคืนมา ก็ไม่รังเกียจความมืด อยู่ได้ทั้งกับความมืดทั้งกับความสว่าง ฉันใดสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นอย่างนั้น อย่าไปยินดีกับความสุข เพราะถ้าเกิดยินดีกับความสุขก็เท่ากับยึดติดอยู่กับความสุข เมื่อความสุขนั้นหมดไปก็จะเกิดความทุกข์ตามมา ก็จะเกิดความเดือดร้อน เกิดความวุ่นวายใจ แต่ถ้าไม่ยึดติดกับความสุข สุขมาก็รู้ว่ามา รู้ว่ามาเพื่อไป เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่หวังให้อยู่กับตนไปตลอด ก็ปล่อยไปตามเรื่องของเขา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว จิตก็ไม่มีความทุกข์ ที่เกิดจากอุปาทานความยึดมั่น ติดอยู่กับเวทนา ส่วน**สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็เป็นแบบเดียวกัน เขาเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปยินดียินร้ายกับเขา อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะเราไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้นั่นเอง

นี่คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา ให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆตลอดเวลาเท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าจิตรู้สึกว่ามีความฟุ้งซ่าน คือพิจารณาเกินขอบเขต

ของเหตุของผล ก็ให้ย้อนจิตกลับมาสู่สมถภาวนา ทำจิตให้สงบเสียก่อน เปรียบเหมือนกับเครื่องยนต์ที่วิ่งไปแล้วมันร้อนมากจนเกินไป ก็หยุดพักเครื่องสักพักหนึ่งก่อน ให้เครื่องเย็นแล้วค่อยติดเครื่องทำงานต่อไป การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็เป็นเช่นนั้น ถ้าภาวนาโดยไม่หยุดไม่หย่อน พิจารณาโดยไม่หยุดไม่หย่อนไม่ช้าก็เร็วก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา เลยเหตุเลยผลไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริงได้ อย่างนั้นก็ควรที่จะหยุดพัก ย้อนจิตกลับมาสู่สมถภาวนา กำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นอยู่ก็ปล่อยให้สงบจนกว่าจิตจะอิ่มจะพอ แล้วก็จะถอนออกมาจากความสงบนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตก็พร้อมที่จะไปทำงานในทางด้านวิปัสสนาภาวนาต่อไป ก็ย้อนกลับมาพิจารณาธรรมต่อไป จะพิจารณาร่างกายก็ได้ ดูอาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่จะต้องแตกต้องดับอย่างนี้เป็นต้น พิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณากลับไปกลับมาจนกว่าจะเห็นชัดอยู่ในจิต หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะสามารถเอาชนะความเห็นผิดได้ แล้วก็จะปล่อยวางหลุดพ้นจากทุกข์ไปในที่สุด เป็นการ**บรรลุธรรม**ที่เกิดจากการปฏิบัติ การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๘
ปัจจัยเกื้อหนุน

การที่จะทำให้การปฏิบัติธรรม บำเพ็ญจิตตภาวนา เป็นไปได้ด้วยความก้าวหน้า เป็นมรรคเป็นผล จำต้องมี**ปัจจัยเกื้อหนุน** เพราะถ้าขาดปัจจัยเกื้อหนุนแล้ว การปฏิบัติจะไม่เป็นไปได้ดีเท่าที่ควร เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ถ้าไม่มีปัจจัยสนับสนุน เช่น น้ำกับปุ๋ย และการดูแลรักษา ต้นไม้จะไม่เจริญงอกงามดีเท่าที่ควร การบำเพ็ญจิตตภาวนาก็เป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้ เพื่อให้เป็นมรรคเป็นผล ก็จำต้องมีปุ๋ย มีน้ำ มีการดูแลรักษา ที่เรียกว่าปัจจัยเกื้อหนุน มีอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ **๑. ความวิเวก ๒. การรับประทานอาหารพอประมาณ ๓. การไม่คลุกคลีกัน ๔. การเจริญสติอย่างต่อเนื่องในสติปัฏฐาน ๔** เหล่านี้คือปัจจัยที่จะเกื้อหนุนให้การปฏิบัติจิตตภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการทำให้จิตสงบ ที่เรียกว่า**สมถภาวนา** หรือทำให้จิตรู้แจ้ง ที่เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั้น บรรลุเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา ถ้าไม่มีปัจจัยเกื้อหนุน มรรคผลก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าจะเกิดก็เกิดอย่างยากลำบาก ต้องใช้เวลานาน แต่ถ้ามีปัจจัยเกื้อหนุนทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าภายใน ๗ วันก็สามารถบรรลุมรรคผลได้ หรือถ้าอย่างช้าก็ไม่เกิน ๗ ปี จะต้องบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งอย่างแน่นอน ผู้บำเพ็ญธรรมเพื่อมรรคผลนิพพาน เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องพิจารณาปัจจัยเกื้อหนุนทั้ง ๔ ประการนี้ คือ

๑. **ความวิเวก** หมายถึงสถานที่ๆสงบสงัด ห่างไกลจาก**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องยั่วยวนกวนจิตกวนใจ สร้างความวุ่นวาย สร้างความขุ่นมัวให้กับจิตใจ จำต้องอยู่ห่างๆจากสิ่งเหล่านี้ เช่นไปแสวงหาที่อยู่ในป่าในเขา ห่างจากบ้านจากเมือง ห่างจากผู้คน เพราะ**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลายนั้น จะทำให้จิตกระเพื่อม ทำให้จิตไม่สงบ เปรียบเหมือนกับสิ่งที่จะไปทำให้น้ำกระเพื่อม เช่นน้ำในสระถ้าไม่โยนอะไรลงไป ปล่อยให้น้ำอยู่เฉย ๆ น้ำก็จะนิ่งสงบ แต่ถ้าโยนของลงไป ลงไปตักน้ำ ลงไปเล่นน้ำอยู่เรื่อยๆ น้ำก็จะต้องกระเพื่อม มีลูกคลื่นอยู่เรื่อยๆ ไม่สงบ จิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้ายังต้องรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาทาง**ตา หู จมูก ลิ้น กาย** แล้วเข้ามาสู่**ใจ** ก็จะทำให้จิตใจต้องกระเพื่อมอยู่เรื่อยๆ การจะทำจิตให้สงบก็จะยากลำบากลำบน ดังนั้นเวลาที่ไปอยู่ที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจาก**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**แล้ว จึงไม่ควรนำเรื่องราวต่างๆตามไปด้วย เช่น**โทรศัพท์มือถือ วิทยุ หนังสือพิมพ์** อะไรต่างๆเหล่านี้ เพราะจะเป็นสื่อที่นำพาเรื่องราวต่างๆ ให้เข้าไปรบกวนจิตใจ ทำให้ไม่สงบ ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้ยากต่อการบำเพ็ญ**สมถภาวนา** เพื่อการบำเพ็ญ**วิปัสสนาภาวนา**ต่อไป สถานที่ ๆ สงบสงัดวิเวก จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการ**มรรคผล**จากการปฏิบัติจิตตภาวนา จึงควรให้ความสนใจพิจารณาถึงสถานที่อยู่ ว่าเป็นสถานที่สงบสงัดวิเวกหรือไม่ ห่างไกลจากเครื่องยั่วยวนกวนใจของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่าง ๆ หรือไม่ ถ้ามีก็ควรขยับขยายหาที่ๆสงบสงัด เพราะการบำเพ็ญภาวนาจะได้เป็นไปได้ด้วยความสะดวกสบาย

๒. ให้รับประทานอาหารพอประมาณ อย่ารับประทานอาหารมากเกินความจำเป็น เกินความต้องการของร่างกาย เพราะเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปมากๆ จะทำให้ร่างกายหนัก เวลาภาวนาจะรู้สึกลำบาก ง่วงเหงาหาวนอน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา จะเดินจงกรมก็ไม่อยากจะเดิน จะมองหาแต่หมอนอย่างเดียวเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจิตตภาวนาจึงต้องเจริญเหตุปัจจัยข้อนี้ ด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณ เช่น **ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว** ดังที่ศรัทธาญาติโยมบางท่านได้สมาทานศีลอุโบสถ คือละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว หรือถ้าอยากจะปฏิบัติให้เข้มข้นยิ่งขึ้นไป ก็**รับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว** อย่างพระภิกษุสามเณรท่านปฏิบัติกัน และถ้ายังไม่พอ บางองค์บางท่านก็ละเว้นการรับประทานอาหารเป็นวันๆ บางครั้งก็ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน สุดแท้แต่จะเห็นว่าสมควร เพราะจริตนิสัยบางท่านนั้น ถูกกับการผ่อนอาหารลดอาหาร เวลาไม่ได้รับประทานอาหารมากๆแล้ว จะมีความขยันหมั่นเพียรในการนั่งสมาธิ ในการเดินจงกรม เวลานั่งสมาธิก็ไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ทำให้การบำเพ็ญเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว จึงมีผู้ปฏิบัติหลายท่านด้วยกันที่นิยมการอดอาหารเป็นครั้งเป็นคราว เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยเสริมในการปฏิบัติ เปรียบเหมือนกับเติมน้ำมันที่มีทั้ง ๙๑ ทั้ง ๙๕ ถ้าเติมชนิดพิเศษก็จะทำให้เครื่องยนต์สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ จิตใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าเติมน้ำมันชนิดพิเศษ เช่น ธุดงควัตรให้กับจิตใจแล้ว ก็เหมือนกับได้น้ำมันพิเศษ ทำให้สามารถประกอบภารกิจการปฏิบัติธรรมได้เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีผลเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย

นี่ก็คือเหตุปัจจัยข้อที่ ๒ คือการรับประทานอาหารพอประมาณ ถ้าปฏิบัติได้แล้ว จะเห็นว่าการปฏิบัติจะเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว จึงควรให้ความสนใจพิจารณาเหตุปัจจัยข้อนี้

๓. **การไม่คลุกคลีกัน** คือไม่จับกลุ่มนั่งคุยกัน จะแยกอยู่กันตามลำพังเพราะเวลานั่งคุยกันก็มีแต่เสียเวลา นอกจากเสียเวลาแล้วยังทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว สนทนาไปสนทนามาก็จะมีความเห็นไม่ตรงกัน มีการถกเถียงกัน เอาแพ้เอาชนะกัน ทำให้จิตใจขุ่นมัวขึ้นมา เวลาไปนั่งทำจิตให้สงบ ก็จะรู้สึกลำบากลำบน เพราะมีนิวรณ์เกิดขึ้น คือความโกรธนั่นเอง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆแล้ว เวลาอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม จะไม่นิยมพูดคุยกัน แม้เวลาที่จะต้องมาทำกิจวัตรร่วมกัน เช่นลงโบสถ์ไหว้พระสวดมนต์ ออกบิณฑบาต ฉันอาหาร ทำกิจต่างๆ ล้างบาตร กวาดถูศาลา ต่างคนต่างมีสติอยู่กับภารกิจที่ต้องทำ ไม่ส่งจิตให้ไปสนใจกับบุคคลอื่นๆ เพราะจะทำให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อออกไปข้างนอกแล้ว การจะพูดการจะทำอะไรกับบุคคลอื่น ก็จะเกิดขึ้นตามมา แต่ถ้าสนใจแต่ภารกิจของตน มีสติอยู่กับภารกิจที่ต้องทำ ไม่ว่าจะเดินบิณฑบาต จะนั่งรับบาตรจากญาติโยม จะฉันจังหัน จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีสติอยู่กับการทำงานของตนแล้ว จิตก็จะภาวนาไปในขณะเดียวกัน เพราะเป็นการเจริญสติ ที่เรียกว่า**กายคตาสติภาวนา**นั่นเอง ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว จิตจะอยู่ข้างใน จะรวมลงสู่ความสงบได้ง่าย

แต่ถ้าปล่อยจิตให้ออกไปข้างนอก เห็นคนนั้นเห็นคนนี้เขา

ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ก็วิพากษ์วิจารณ์ไปต่างๆ นานา ผลเสียก็จะเกิดกับตัวเรามากกว่าบุคคลที่ถูกวิพากษ์วิจารณ์ เพราะจิตจะขุ่นมัวขึ้นมา เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา จึงควรสำรวมจิตด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นเหตุมาสู่ปัจจัยเกื้อหนุน**ข้อที่ ๔. การเจริญสติอย่างต่อเนื่องในสติปัฏฐาน ๔** ให้มีสติอยู่กับ**กาย เวทนา จิต ธรรม** อาการใดอาการหนึ่งก็ได้ ในขณะที่ทำอะไรอยู่ ก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ อย่าปล่อยจิตให้ลอยไปใน**อดีต**ที่ผ่านไปแล้ว หรือไปสู่**อนาคต**ที่ยังมาไม่ถึง ให้จิตอยู่กับ**ปัจจุบัน** ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญ**อานาปานสติ**ในเบื้องต้น คือให้กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้ไปหาสถานที่สงบสงัดที่ใดที่หนึ่ง ปราศจากความพลุกพล่าน ปราศจากสิ่งต่างๆที่จะมารบกวนสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจเข้าออกจะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตามความจริงของลม ไม่ต้องไปบังคับลม ให้เป็นไปตามความต้องการ หายใจยาวหรือหายใจสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจยาวหายใจสั้น ลมจะหยาบหรือลมจะละเอียด ก็ให้รู้ตามความเป็นจริงของลม ว่าลมขณะนี้ลมหยาบ ลมขณะนี้ลมละเอียด หรือแม้ในที่สุดลมจะหายไปจากความรู้สึก ก็ไม่เกิดความตกใจขึ้นมา เพราะจิตกำลังเข้าสู่ความละเอียด จะรวมตัวลงสู่ความสงบ ถ้าผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติอาจจะเกิดความตกใจขึ้นมา คิดว่าถ้าไม่มีลมหายใจแล้วจะตายได้ ก็เกิดความตกใจ เมื่อเกิดความตกใจ จิตก็จะถอนออกมาสู่ลมที่หยาบ จิตก็เลยไม่สามารถรวมลงเป็นสมาธิได้ เวลาที่กำหนดดูลมหายใจ

เข้าออก จึงขอให้มีสติรู้ตามลมก็พอ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ตามเข้าตามออก ให้รู้อยู่ที่จุดหนึ่งจุดใด ที่ลมสัมผัสเด่นชัด ในเบื้องต้นส่วนใหญ่ก็จะอยู่แถวปลายจมูก เหนือริมฝีปากขึ้นมา ก็กำหนดรู้อยู่บริเวณที่ลมสัมผัสเข้าออก ไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก ให้รู้ว่าลมเข้าให้รู้ว่าลมออก ให้รู้ว่าลมหยาบหรือละเอียด หรือแม้แต่ลมไม่มีแล้ว ไม่สามารถรับรู้ว่ามีลมหายใจ ก็ไม่เป็นไร ให้รู้ไปเรื่อยๆ เพราะไม่ช้าก็เร็วจิตจะรวมลงสู่สมาธิ สู่ความเป็นหนึ่งที่เรียกว่า**เอกัคตารมณ์**

ขณะที่จิตรวมลงนั้น จะอยู่นานหรือไม่นานก็ไม่ต้องไปกังวล ปล่อยให้จิตอยู่ตามสภาพของเขา ถ้าจิตจะรวมลงอยู่สักระยะหนึ่งแล้วถอนออกมาก็ปล่อยให้เป็นไป อย่างนี้เรียกว่า**ขณิกสมาธิ** คือรวมลงแล้ว ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ถอนออกมา แต่ถ้าจิตรวมลงแล้วตั้งอยู่ได้เป็นเวลานาน ก็เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** สมาธิทั้ง ๒ อย่างนี้จะเป็นเครื่องหนุนของการปฏิบัติในขั้น**วิปัสสนา**ต่อไป คือเมื่อจิตถอนออกจากสมาธินี้แล้ว เวลาจะลุกขึ้น ก็ให้ตั้งสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย กายจะยืน จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำภารกิจอะไร ก็ให้มีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย ถ้าไม่ได้ทำอะไร ก็ให้พิจารณาดู**อาการ ๓๒** ของร่างกาย เช่น **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆที่อยู่ภายใน** ให้พิจารณากลับไปกลับมาเป็นอนุโลมปฏิโลม ให้พิจารณาให้เห็นถึงสภาพของอาการต่างๆ เช่น กำหนดดูว่า**ผม**มีรูปร่างลักษณะอย่างไร ตั้งอยู่ที่ไหน **ขน**มีรูปร่างลักษณะอย่างไร ตั้งอยู่ที่ไหน อวัยวะต่างๆ มีลักษณะอย่างไร ให้กำหนดรู้ ให้ดูไปเรื่อยๆ

สลับไปสลับมา เข้าๆออก ๆ คืออนุโลมปฏิโลม **อนุโลม**ก็พิจารณาเข้าไป **ปฏิโลม**ก็ย้อนออกมา ให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็น**อสุภะ** ไม่สวยไม่งาม เป็น**ปฏิกูล** มีของสกปรกซ่อนอยู่ภายในร่างกาย ที่ต้องถูกขับถ่ายออกมาอย่างสม่ำเสมอ

การพิจารณาให้เห็น**อสุภะ** ความไม่สวยงาม ก็เพื่อที่จะกำราบหรือกำจัด**กามราคะ กามตัณหา** ความใคร่ ความอยากในกาม ความอยากในรูปร่างของคนนั้นเอง ถ้าเห็นว่าเป็น**ปฏิกูล** สกปรก เป็น**อสุภะ** ไม่สวยไม่งาม แม้ขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ไม่สวยงาม เวลาที่ตายไปแล้ว ถูกทิ้งไว้ให้เน่าเปื่อย ยิ่งไม่สวยงามใหญ่ เหล่านี้เป็นวิธีการเจริญ**อสุภกรรมฐาน** เพื่อทำให้จิตเกิดปัญญาขึ้นมา เพื่อที่จะได้คลายความหลงในความสวยความงามของร่างกาย ถ้าพิจารณาอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปเวลาเห็นรูปร่างของคน ก็จะไม่เห็นเพียงแต่ส่วนภายนอกเท่านั้น จิตจะทะลุเข้าไปสู่ภายใน จะเห็นทั้งในสภาพที่มีชีวิตอยู่ และเห็นในสภาพที่ตายไปแล้ว ว่าเป็นอย่างไร ถ้าสามารถเจริญอสุภกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่องจนชนะความอยากในกามได้แล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากปัญหาของกามไปได้อย่างสบาย

นี่ก็คือการเจริญ**กายคตาสติภาวนา** เพื่อให้เห็นถึงความไม่สวยงามของร่างกาย นอกจากความไม่สวยงามแล้ว ร่างกายยังมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คือต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไปในที่สุด ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็น**อนิจจัง** ถ้าไปหลงยึดติดกับร่างกาย ปรารถนาให้

ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะต้องเกิดความ**ทุกข์**ขึ้นมาภายในใจ แล้วก็พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วย**ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ที่ผ่านมาทางอาหาร ที่รับประทานเข้ามา ก็มาจากพืชผักต่างๆ จากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ เมื่อเข้ามาสู่ร่างกายก็แปลงสภาพเป็นอาการต่างๆ มีผม มีขน มีเล็บ มีฟันเป็นต้น แต่เมื่อร่างกายนี้ตายไป อาการ ๓๒ ก็กลายสภาพเป็นดิน น้ำ ลม ไฟไป แยกตัวกลับไป ร่างกายก็จะไม่มีอะไรเหลืออยู่อีกต่อไป **ส่วนที่เป็นดินก็กลับสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับสู่น้ำ ส่วนที่เป็นลมเป็นไฟ ก็กลับสู่ลมสู่ไฟ** นี่เป็นธรรมชาติของร่างกายที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ได้เจริญวิปัสสนาจนรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาพความเป็นจริง ว่าเป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตน สักแต่ว่าเป็นการรวมตัวกันเข้ามาของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น

ถ้าพิจารณาได้จนเห็นแจ้งชัดว่าเป็นอย่างนั้นแล้ว **อุปาทาน** ความยึดมั่นในตัวในตน ว่าเป็นเราเป็นของๆเรา ก็จะถูกทำลายไป ทำให้อยู่ได้อย่างสุขสบาย ไม่มีความวุ่นวายกังวลกับความเป็นไปของร่างกาย จะอยู่หรือจะตายก็ถือว่าเท่ากัน ไม่มีความเดือดร้อนกังวลกับความเป็นความตาย เพราะรู้ว่าในที่สุด ไม่ว่าใครก็ตามในโลกนี้ แม้แต่พระบรมศาสดาเอง ก็ยังต้องตายเหมือนกัน เพราะสังขารร่างกายของคนเราทุกๆคนนั้น มีสภาพเหมือนกันทั้งสิ้น เป็น**ไตรลักษณ์** เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่ก็คือการเจริญ**กายคตาสติภาวนา** หรือที่เรียกว่าเจริญสติอยู่กับกาย ให้พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็น**อสุภะ** ไม่สวยงาม

เป็น**ปฏิกูล** สกปรก แล้วก็เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพื่อจะได้ปล่อยวาง**อุปาทาน**ความยึดติดอยู่กับร่างกาย

ส่วน**เวทนา**นั้น ท่านก็ให้กำหนดดูเวทนาว่าเป็น**สภาวธรรม** เหมือนกับความร้อนความหนาว ที่เป็นสภาวธรรมอยู่ภายนอก หน้าหนาวก็มีอากาศอย่างหนึ่ง หน้าร้อนก็มีอากาศอย่างหนึ่ง เวทนาที่ปรากฏขึ้นในใจก็เป็นอย่างนั้น เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ไม่สุขไม่ทุกข์ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไป จะไปบังคับให้มีแต่สุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ เหมือนกับจะไปบังคับให้อากาศเย็นสบายอย่างเดียวก็ไม่ได้ อากาศก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามสภาพ เวทนาต่างๆที่จิตต้องสัมผัสรับรู้ ก็เป็นเช่นนั้น มีทุกข์ มีสุข มีไม่ทุกข์ไม่สุข หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปแสดงหน้าที่ของเขาไป จิตต้องรู้ทันแล้วปล่อยวาง คือรู้ว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**นั่นเอง ไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ เวลาสุขก็อย่าไปอยากให้สุขอยู่กับเราไปนานๆ เพราะเมื่อสุขหายไป ก็จะต้องเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาทุกข์ปรากฏขึ้นมา ก็อย่าไปรังเกียจ เพราะจะสร้างความทุกข์ความวุ่นวายขึ้นมาในใจ หลักสำคัญในการปฏิบัติต่อเวทนาก็คือ พยายามทำจิตให้สงบ ให้นิ่ง ให้เป็น**อุเบกขา** ให้เข้าใจถึงไตรลักษณ์ของเวทนา ว่าเขาเป็นอย่างนี้ เหมือนกับความร้อนความหนาวของอากาศ ที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้ เวทนาต่างๆที่ปรากฏขึ้นในจิตก็เป็นเช่นนั้น ไปบังคับไม่ได้ แต่สิ่งที่บังคับได้ ก็คือจิตของเรานั่นเอง ถ้าจิตมีสมาธิ จิตมีปัญญา จิตสามารถปล่อยวางได้ ทำจิตให้สงบนิ่งเฉยกับความเป็นไป

ต่าง ๆ ของเวทนาได้

นี่คือการเจริญสติอยู่กับเวทนา เวลามีเวทนาปรากฏขึ้นมา อย่าหลงไปดีใจกับสุขเวทนา และอย่าหลงทุกข์ไปกับทุกขเวทนา ให้รู้ทันแล้วปล่อยไปตามความเป็นจริง เช่นเวลานั่งนานๆ แล้วเกิดทุกขเวทนาก็กำหนดจิตให้นิ่ง แล้วก็สอนจิตว่า เป็นสิ่งที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรอยู่ไปแบบคงเส้นคงวา ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าทำจิตได้แล้วจิตสงบตัวลง เวทนาที่แสดงอยู่นั้น ก็จะไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับจิต เพราะจิตได้ปล่อยวางเวทนานั่นเอง เวลาจิตปล่อยวางเวทนาแล้ว จิตจะรวมลงเข้าสู่ความสงบ ถึงแม้จะยังสัมผัสกับเวทนาอยู่ แต่จะเพียงรับรู้เฉย ๆ จะไม่มีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งกับเวทนานั้น ๆ นี่ก็คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติอยู่กับเวทนา ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

การเจริญสติอยู่กับจิต ก็คือการรู้อารมณ์ของจิตนั่นเอง จิตของเรานี้ในวันหนึ่งๆ มีอารมณ์เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็ดีใจเดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็โลภ เดี๋ยวก็โกรธ เดี๋ยวก็หลง เดี๋ยวก็สงบ เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ต้องแยกจิตออกจากอารมณ์เหล่านี้ ให้จิตรับรู้ แต่อย่าไปวุ่นวายตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่าไปโลภตามอารมณ์ อย่าไปหลงตามอารมณ์ อย่าไปโกรธตามอารมณ์ ถ้ามีสติรู้อยู่ อารมณ์เหล่านั้นไม่ช้าก็เร็วก็จะต้องสงบตัวลง แต่ถ้าไม่สงบตัวลง ก็ต้องอาศัยปัญญาเป็น

ตัวระงับ เช่น สมมุติว่าเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา แล้วก็มีสติรู้อยู่ว่าโกรธ แต่อารมณ์โกรธยังไม่หายไป ก็ให้ใช้เมตตาเป็นเครื่องดับความโกรธ คือ ถ้าเป็นบุคคลที่สร้างความโกรธให้กับเรา ท่านก็สอนให้ใช้**อภัยทาน** คือ ให้อภัย อย่าไปจองเวรจองกรรม คิดเสียว่าไปห้ามเขาไม่ได้ เขาจะทำอะไร เขาจะพูดอะไร เราไปห้ามไปบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือใจของเรา เราทำใจให้เฉยเสีย มันก็หมดเรื่อง หรือให้มองว่าความโกรธนี้เป็นโทษกับตัวเรามากกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ เพราะความโกรธเป็นเหมือนกับไฟในใจ เวลาโกรธขึ้นมาแล้ว จะมีความวุ่นวาย มีความเดือดร้อนใจ อยู่เฉยไม่ได้ หน้าบึ้ง หน้าตาเป็นยักษ์เป็นมาร เพราะความโกรธนี้เอง ต้องเห็นว่าความโกรธเป็นโทษมากกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปแก้ที่คนที่ทำให้เราโกรธ ต้องย้อนมาแก้มาดับความโกรธที่อยู่ภายในใจของเรา

ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลามีใครมาทำอะไร ก็จะไม่สนใจ จะถือว่าเป็นเรื่องสุดวิสัย เหมือนกับแดดลมที่บังคับไม่ได้ ฉันใดคนต่างๆ จะทำอะไรให้ถูกอกถูกใจหรือไม่ ก็ไปบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือใจของเรา ให้หันเข้ามาดูที่จิต แล้วควบคุมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐานในจิต คือให้มีสติรู้ทันกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เพราะถ้ารู้ปั๊บ เราจะแก้ปัญหาได้ทันที และแก้ได้ถูกจุด คือแก้ที่จิต อย่าไปแก้ข้างนอก ข้างนอกแก้ไปเท่าไร ก็ไม่รู้จักจบจักสิ้น แก้คนนี้ได้ เดี๋ยวก็มีอีกคนมาแทนที่อยู่นั่นเอง แต่ถ้าแก้ที่จิตเราได้หนเดียวแล้ว เราแก้ปัญหานี้ไปได้ตลอด นี่ก็คือความหมายของการเจริญสติอยู่กับจิต ให้รู้

ทันอารมณ์ต่างๆที่ปรากฏขึ้นในจิต ว่าเป็น**ไตรลักษณ์**เหมือนกัน เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อย่าไปหลงยึดติด ต้องปล่อยวาง ต้องรู้ทัน

ประการสุดท้ายท่านสอนให้เจริญสติในธรรม คือให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏสัมผัสกับจิต เช่นให้พิจารณา**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่เข้ามาทาง**ตา หู จมูก ลิ้น กาย** แล้วปรากฏขึ้นในจิต ให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**เหมือนกัน เป็นสิ่งที่มาแล้วก็ไป เสียงได้ยินปั๊บแล้วก็หายไป รูปเห็นปั๊บแล้วเดี๋ยวก็เปลี่ยนไป ทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามาแล้วก็หายไป เปลี่ยนไป อย่าไปหลงยึดติด อย่าไปยินดีกับรูปที่สวยงาม อย่าไปรังเกียจกับรูปที่ไม่สวยงาม ให้รู้ว่าเป็นสักแต่ว่ารูป เป็นสักแต่ว่าเสียง อย่าไปดีใจกับเสียงสรรเสริญ อย่าไปรังเกียจกับเสียงนินทา ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าเสียงเท่านั้น เป็น**สภาวธรรม**อันหนึ่งเหมือนกับแดดกับลม ถ้าจิตไม่ไปยินดียินร้ายแล้ว จิตก็จะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย เพราะมีปัญญา เพราะเห็นแล้วว่าเป็น**ไตรลักษณ์**นั่นเอง คือเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี่ก็คือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา ไปอยู่ที่ไหน สถานที่ใดมี**สติปัฏฐาน ๔** อยู่ในตัวเราเสมอ อยู่ที่ว่าจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้หรือไม่ ถ้าเจริญแล้ว การปฏิบัติธรรมจะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว จึงควรเจริญปัจจัยเกื้อหนุนทั้ง ๔ ประการคือ **๑. ความวิเวก ๒. การรับประทานอาหารพอประมาณ ๓. การไม่คลุกคลีกัน ๔. การเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔** อย่างต่อเนื่อง เพื่อมรรคผลที่จะตามมาต่อไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๘๙

หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน

วันนี้เป็นวันที่ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปทำงานทำการ เลยใช้เวลาที่มีว่างอยู่นี้มาทำคุณทำประโยชน์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้พุทธศาสนิกชนทำกัน คือเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรได้สัมผัสกับพระศาสนาสักครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบไว้ให้สมบูรณ์ มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ **๑. ให้ละเว้นจากการกระทำบาปทั้งปวง ๒. ให้กระทำความดีทำบุญกุศลให้ถึงพร้อม ๓. ให้ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ขัดเกลาชำระพวกกิเลสตัณหาทั้งหลาย ให้ออกไปจากจิตจากใจ** นี่คืองานหรือ**หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน** ที่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพราะชีวิตของคนเรานั้น เกิดมาทุกคนก็แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่การปฏิบัติตามหน้าที่ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้ เพราะถ้าสามารถปฏิบัติได้ จิตใจจะมีความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข แต่ถ้าไม่ปฏิบัติตาม กลับไปแสวงหาความสุขอีกแบบหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ในทางโลกแสวงหากัน คือหาความสุขทาง**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลาย เราจะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง **เพราะความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น จะมีความทุกข์ประกบอยู่ตลอดเวลา** เหมือนกับเหรียญที่มี ๒ ด้าน มีหัว มีก้อย ความสุขทางโลกก็เหมือนกัน มีความทุกข์ประกบคู่กันไปเสมอ

ดังนั้นในโลกนี้ทั้งๆ ที่มีความสุขอย่างมากมาย ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ยังไม่วายที่จะต้องมีความทุกข์ มีความวุ่นวายใจ เพราะความไม่รู้นั่นเอง ที่ทำให้หลง เห็นว่าความสุขที่ได้รับจากการเสพสัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น เป็นความสุขที่แท้จริง แต่นักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าผู้มีปัญญา สามารถมองทะลุม่านหมอกของความหลงคือ**โมหะ** ความไม่รู้จริง คือ**อวิชชา** ที่ปกคลุมหุ้มห่อจิตใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ทำให้ไม่เห็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่กับความสุข ที่ได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ปรารถนา ไม่สนใจกับความสุขที่พวกเราทั้งหลายกำลังแสวงหากัน แต่กลับแสวงหาความสุขอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า**สันติสุข** ความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจซึ่งจะเกิดได้จากการบำเพ็ญบุญบารมี มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกันคือ ๑. **ทานบารมี** การให้ ๒. **ศีลบารมี** การละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางกายและทางวาจา ๓. **เนกขัมมะบารมี** การแสวงหาความสุขจากความสงบร่มเย็นของจิตใจ ละเว้นจากการแสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย ๔. **อธิษฐานบารมี** ความตั้งใจ ๕. **สัจจะบารมี** ความจริงใจ ๖. **ขันติบารมี** ความอดทน ๗. **วิริยะบารมี** ความพากเพียร ๘. **ปัญญาบารมี** ความรู้ ความฉลาด ๙. **เมตตาบารมี** ความมีไมตรีจิตต่อผู้อื่น ๑๐. **อุเบกขาบารมี** การทำจิตให้วางเฉย เหล่านี้คือเครื่องมือที่ต้องพัฒนาสร้างขึ้นมา เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนได้สมบูรณ์

ในบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ มีบารมีที่สำคัญอย่างยิ่งในเบื้องต้น

คือ**อธิษฐานบารมี** ก่อนที่จะบำเพ็ญบารมีอื่นได้ ต้องมีอธิษฐานบารมีเป็นผู้นำ อธิษฐานบารมี คือความตั้งใจ ก่อนที่จะทำอะไร ต้องตั้งใจก่อน ต้องตั้งเป้าหมายก่อน อย่างวันนี้จะมาวัดได้ ก็ต้องตั้งใจไว้ก่อนล่วงหน้า ว่าวันนี้จะมาทำบุญที่วัด เป็นการกำหนดเป้าหมาย จุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไป ฉันใดการบำเพ็ญบุญบารมี ก็ต้องตั้งเป้าหมายไว้ในเบื้องต้นก่อนว่า ในชีวิตนี้เมื่อเกิดมาแล้วก่อนที่จะตายไป ขอให้ได้บำเพ็ญบุญบารมี เท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าตั้งเป้าหมายแล้ว ก็จะได้มีจุดหมายปลายทาง มีงานที่จะต้องทำกัน ถ้าไม่ตั้งเป้าหมายไว้ก่อนชีวิตก็จะเป็นเหมือนกับเรือที่ไม่มีหางเสือ ไม่สามารถดำเนินไปตามทิศทางที่ต้องการจะไปได้ จะต้องไหลไปตามกระแสน้ำกระแสลม แต่ถ้ามีหางเสือ ย่อมสามารถบังคับควบคุมให้เรือไปในทิศทางที่ต้องการจะไปได้ อธิษฐานบารมีก็เป็นเหมือนหางเสือที่ใช้คัดเรือของชีวิต คือจิตให้ดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ปรารถนา ก็คือความสุขและความเจริญที่แท้จริงนั่นเอง ดังนั้นเมื่อได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเห็นว่าเป็นคำสอนที่มีประโยชน์เป็นคำสอนที่จะพาไปสู่ความสุขและความเจริญอย่างแท้จริง ก็ควรที่จะตั้งจิตอธิษฐาน คือตั้งใจว่า ชาตินี้ขอให้ได้บำเพ็ญบุญบารมีเท่าที่จะสามารถทำได้ เช่นบำเพ็ญทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมีเป็นต้น

เมื่อได้อธิษฐานแล้ว บารมีขั้นต่อมาที่จำเป็นจะต้องมี ก็คือ**สัจจะบารมี** ความจริงใจ ถ้าตั้งอธิษฐานไว้ว่าจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่

ขาดซสัจจะ ความจริงใจ บางทีอาจจะไม่ได้ทำก็ได้ อย่างในช่วงปีใหม่ มักจะตั้งจิตอธิษฐานกันว่า ปีนี้จะขอเป็นคนดี จะละเว้นจากการเสพสุรายาเมา จะละเว้นจากอบายมุขต่างๆ แต่พอปีใหม่ผ่านไปได้ไม่สักกี่วัน พอมีคนชวนไปเที่ยว ชวนไปดื่ม ก็เกิดใจอ่อน ไม่มีกำลังจิตที่จะต้านทานการชวนของผู้อื่นได้ ความตั้งใจที่จะละเว้นจากการดื่มสุราก็เลยต้องล้มไป เพราะขาดสัจจะความจริงใจ จึงต้องทำความเข้าใจว่า การอธิษฐานจิต คือการตั้งใจจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น เป็นเหมือนกับการให้คำมั่นสัญญา ถึงแม้จะไม่ได้ให้กับผู้อื่นก็ตาม แต่ก็เป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ต้องมีความหนักแน่น มีความจริงใจต่อการให้คำมั่นสัญญาของตน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ก็จะเป็นคนโลเล เป็นคนไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์ ไม่สามารถกำหนดทิศทางชีวิตของตนเองได้ ตั้งขึ้นมาเท่าไร ก็จะล้มไปทุกครั้ง เมื่อประสบกับอุปสรรคหรือประสบกับสิ่งยั่วยวนกวนใจ ก็จะทำให้ไม่สามารถตั้งอยู่ในความตั้งใจได้

แต่ถ้ามีสัจจะควบคู่ไปกับอธิษฐาน เรียกว่าสัจจะอธิษฐานแล้ว การตั้งใจจะไม่ล้มเหลวเพราะมีความจริงใจ มีความแน่วแน่ มีความหนักแน่น อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ ในขณะที่นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ก่อนที่จะตรัสรู้ ก็ได้ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ว่า จะนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ต้นนี้จนกว่าจะบรรลุธรรมที่ปรารถนา ถ้าไม่ได้บรรลุธรรม ก็ขอให้ตายไปกับการนั่งนี้เลย นี่คือสัจจะอธิษฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตั้งไว้ ในขณะที่บำเพ็ญบารมี ในวาระสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุเป็นพระบรมศาสดา เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พวกเราที่มีความปรารถนาที่จะเจริญใน

ทางที่ถูกที่ดีที่ควร นอกจากการตั้งจิตอธิษฐานแล้ว ต้องมีสัจจะควบคู่ไปด้วย คือก่อนที่จะตั้งจิตอธิษฐาน ต้องถามตัวเองก่อนว่า ทำตามความตั้งใจนี้ได้หรือไม่ ได้มากน้อยเพียงไร ต้องดูกำลังของตัวเราประกอบไปด้วย ไม่ใช่ตั้งเจตนาในสิ่งที่เหนือความสามารถที่จะทำได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นตั้งไปก็จะต้องล้มไปอย่างแน่นอน ต้องรู้จักประมาณ รู้จักกำลังของเราด้วยว่าจะสามารถปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร ก็ตั้งไว้เพียงเท่านั้นก่อน เมื่อได้บรรลุถึงขั้นนั้นที่ได้ตั้งไว้แล้ว ค่อยมาตั้งขั้นต่อไป ค่อย ๆ ขยับไปเรื่อย ๆ ไปทีละเล็กทีละน้อยก็ได้ ไม่จำเป็นจะตั้งทีเดียวให้ถึงเป้าหมายสูงสุดเลย เพราะบางทีจะไม่มีกำลังความสามารถพอที่จะบำเพ็ญได้นั่นเอง แล้วก็จะเกิดความท้อแท้ เกิดความอิดหนาระอาใจทำให้ไม่อยากจะปฏิบัติต่อไป

ถ้าตั้งอยู่ในขอบเขตของความสามารถของเรา แล้วสามารถรักษาสัจจะนี้ไว้ได้ ก็จะสร้างกำลังจิตกำลังใจให้กับเรา ให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในเบื้องต้นจึงต้องมีสัจจะอธิษฐานไว้เป็นตัวนำร่อง เป็นตัวเบิกทางให้กับการปฏิบัติ เมื่อมีทั้งอธิษฐานและสัจจะแล้ว บารมีขั้นต่อไปที่ต้องใช้ก็คือ**วิริยะบารมี** ความพากเพียร เมื่อตั้งใจไว้ว่า จะทำบุญทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ก็ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการกระทำกิจนั้น ๆ เช่น ต้องขยันทำบุญ ขยันรักษาศีล ขยันปฏิบัติธรรม ถ้าประสบกับอุปสรรคต่างๆ เจอความยากความลำบากก็ต้องใช้**ขันติบารมี** ความอดทนไว้ต่อสู้ ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว เวลาประกอบความพากเพียร แล้วเผชิญกับอุปสรรค เจอความยากความ

ลำบาก ก็จะไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ การปฏิบัติก็จะต้องล้มเลิกไปในที่สุด แต่ถ้ามีความเข้มแข็ง อดทน ไม่กลัวทุกข์ ไม่กลัวความยากความลำบาก ก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

ทุกครั้งที่ท้อแท้หรือประสบกับอุปสรรค ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ให้ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่างว่า ท่านก็เป็นเหมือนกับพวกเรา คือเป็นปุถุชนธรรมดาสามัญมาก่อน ก่อนที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันตสาวก ท่านก็ต้องตะเกียกตะกายล้มลุกคลุกคลาน ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆที่กีดขวางการปฏิบัติ แต่อาศัยว่าท่านเป็นคนที่มีความแน่วแน่ จริงจัง มีความกล้าหาญ เข้มแข็งอดทน จึงฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้ ซึ่งเราก็เป็นเหมือนกับท่าน ท่านเป็นมนุษย์ธรรมดา เราก็เป็นมนุษย์ธรรมดา ท่านสะสมบุญบารมี เราก็สะสมบุญบารมีได้เหมือนกัน ถ้ามีความคิดอย่างนี้แล้ว ความท้อแท้เบื่อหน่ายก็จะหายไป กำลังจิตกำลังใจก็จะฟื้นกลับคืนมา ทำให้สามารถปฏิบัติต่อไปได้ ด้วยความอุตสาหะพากเพียร จนบรรลุถึงเป้าหมายที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ได้ในที่สุด

จึงขอให้ความสนใจกับการบำเพ็ญบุญบารมีอย่างต่อเนื่อง ให้เห็นความสำคัญของชีวิตว่า ชีวิตนี้เกิดมาก็เพื่อบำเพ็ญบุญบารมีเท่านั้น เพราะบุญบารมีนี้เท่านั้นที่จะพาเราไปสู่ความสุขที่แท้จริง ถ้าไม่สร้างบุญบารมี มัวแต่แสวงหาความสุขในโลก ก็จะมีแต่ความสุขในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้เท่านั้น แต่เมื่อต้องจากโลกนี้ไปแล้ว จะไม่มีบุญบารมีเป็น

เครื่องส่งเสริมให้ไปเกิดในภพชาติที่ดีต่อไป ดีไม่ดีอาจจะต้องไปเกิดในภพชาติที่เลวกว่า ดังในเรื่องราวที่มีเล่าให้ฟังในพระพุทธศาสนาว่ามีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนที่สะสมเงินทองได้มาก แต่เป็นคนตระหนี่ ไม่ชอบทำบุญ มีเงินทองมากน้อยก็จะฝังกลบดินไว้ ไม่บอกแม้กระทั่งลูกหลาน แต่หลังจากที่ตายไปแล้ว ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตน เพราะความห่วงสมบัติที่ได้ฝังไว้ พระพุทธเจ้าได้ทรงบิณฑบาตผ่านบ้านนี้มา เห็นสุนัขตัวนี้ก็รู้ว่าเป็นเศรษฐีเจ้าของบ้านเดิม ได้กลับมาเกิดเป็นสุนัข เพราะความผูกพันกับสมบัติที่ตนเองได้สะสมไว้ จึงสอนลูกๆของเศรษฐีคนนี้ว่า เลี้ยงสุนัขตัวนี้ไว้ให้ดี เพราะสุนัขตัวนี้เป็นพ่อของเจ้า เดี๋ยวเขาจะพาไปขุดสมบัติที่พ่อของเจ้าได้ฝังไว้ให้ ต่อมาไม่นานสุนัขตัวนั้นก็ไปขุดสมบัติต่างๆ ที่ฝังไว้ในบ้านขึ้นมาให้ลูกๆได้มีโอกาสได้ใช้ ลูกๆเมื่อก่อนก็ไม่มีความศรัทธาความเชื่อในเรื่องบุญบารมีในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อได้สัมผัสกับความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ก็เลยเกิดศรัทธาความเชื่อขึ้นมา ตั้งแต่นั้นก็บำเพ็ญบุญบารมีกัน มีการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม

นี่แหละคืองานที่แท้จริงของเรา หน้าที่ที่แท้จริงของเรา เป็นการแสวงหาความสุขที่แท้จริงของเรา วิธีอื่นไม่มี มีวิธีนี้วิธีเดียวเท่านั้น ถ้ามีแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่ปกปิดไว้เลย พระพุทธเจ้าจะบอกเราทั้งหมด แต่นี่เป็นเพียงวิธีเดียวเท่านั้น ที่เป็นวิธีที่ถูกต้อง ที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความเกิดนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตายตามมา มีการ

พลัดพรากจากกันและกันตามมาอย่างแน่นอน ผู้ที่ไม่อยากจะประสบกับความทุกข์ จำต้องทำให้ตนเองไม่ต้องมาเกิดอีก เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายนั่นเอง วิธีที่จะทำให้ไม่เกิด ก็คือการบำเพ็ญบุญบารมี ซึ่งจะเป็นตัวทำลายเชื้อของภพชาติ คือ**กิเลสตัณหา**ทั้งหลายนั่นเอง ความอยาก ความโลภต่างๆ เป็นตัวผลักดันให้จิตต้องไปแสวงหาภพชาติใหม่อยู่เรื่อย ๆ เวลาที่คนเราตายนั้น ตายเพียงครึ่งเดียว คือร่างกายต้องแตกสลายดับไป เพราะร่างกายประกอบขึ้นมาจากดินน้ำลมไฟ ที่ผ่านมาทางอาหาร แล้วก็เข้ามาอยู่ในร่างกาย แล้วก็แปลงสภาพเป็นอวัยวะต่างๆ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน แล้วไม่ช้าก็เร็วก็จะต้องแตกสลายไป **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ที่มีอยู่ในร่างกายก็แยกตัวออกจากกัน กลับคืนสู่สภาพเดิม แต่จิตผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

จิตนี้ถ้าเปรียบเทียบ ก็เหมือนกับกระแสวิทยุโทรทัศน์ กระแสโทรศัพท์มือถือที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มี ถ้ามีเครื่องรับวิทยุโทรทัศน์ตอนนี้ เปิดขึ้นมาก็จะได้รับเสียงและสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาทางกระแส กระแสในขณะนี้มีอยู่รอบตัวเรา แต่เรามองไม่เห็นกัน ฉันใดจิตก็เป็นเหมือนกับกระแสเหมือนกัน เป็น**กระแสรู้** เป็น**ผู้รู้** ในขณะนี้ผู้ที่กำลังรับรู้อยู่นี้ ไม่ใช่ร่างกาย จิตต่างหากเป็นผู้รับรู้ จิตอาศัยร่างกายเป็นสื่อ เป็นเครื่องมือคืออาศัยหูรับฟังเสียง เมื่อเสียงได้เข้าไปสู่ในร่างกาย ก็ส่งไปสู่จิตอีกต่อหนึ่ง จิตถึงรับรู้ได้ ถึงเสียงที่พูดอยู่นี้ และจิตก็เป็นผู้คิดพิจารณาตาม

ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายนั้นเป็นเหมือนกับเครื่องรับวิทยุเท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สำคัญอะไร ร่างกายไม่มีตัวไม่มีตน ดังที่ได้แสดงไว้ว่าร่างกายนี้มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ นั่นเอง แต่ตัวที่สำคัญที่สุดก็คือตัวจิต ตัวจิตนี้เป็นตัวที่รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ และเป็นผู้ที่บำเพ็ญกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในทางดีและในทางไม่ดี ถ้าดำเนินกิจกรรมที่ดีที่เรียกว่าบุญกุศล จิตก็มีความสุขมีความสงบ ถ้าดำเนินกิจกรรมที่ไม่ดี เช่น ทำบาป ทำกรรม ก็จะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ

ผลของการกระทำของจิตนั้น จิตเป็นผู้รับเอง ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในปัจจุบันก็คือความรู้สึกที่มีอยู่ภายในใจ อย่างวันนี้เรามาทำบุญกัน เราก็มีความสุขมีความสบายใจ ถ้าไปทำบาปทำกรรม เช่น ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ก็จะมีความรู้สึกไม่สบายใจตามมาทันที นี่คือผลของกรรม ที่สามารถพิสูจน์เห็นได้ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ยังมีผลของกรรมอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าภพชาติที่จะตามมาต่อไป นี่เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ เพราะไม่มีปัญญาเหมือนกับที่พระพุทธเจ้ามี เราจึงต้องอาศัยหรือเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า บุญกรรมที่เราทำในชาตินี้นั้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะส่งให้เราไปเกิดในภพชาติต่อไป จะมีความเจริญ มีความร่ำรวย มีความฉลาด มีความสวยงามหรือไม่สวยงามนั้น ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่เราทำในชาตินี้ ถ้ารักษาศีลก็จะได้ไปเกิดในสุคติ คือภพที่ดี ที่มีแต่ความสุขมากกว่าความทุกข์ เช่น **ภพของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยเจ้า**

ทั้งหลาย แต่ถ้าทำบาปทำกรรม ก็จะต้องไปเกิดใน**อบาย** คือ**ภพของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรก**ทั้งหลาย

นี่เป็นผลที่จะตามมา หลังจากที่ร่างกายได้แตกดับสลายไปแล้ว เรายังต้องไปต่อ คือจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกายนั่นเอง จิตจะเอาวิบาก คือความดี ความชั่วที่ได้ทำไว้ในชาตินี้และในชาติก่อนๆ ที่ยังไม่ได้แสดงผลไปด้วย แล้วก็ต้องไปรับผลต่อไป ทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า การเกิดมาแต่ละภพแต่ละชาตินั้น เป็นเหมือนกับขึ้นลงบนขั้นบันได ถ้าทำความดีในชาตินี้มากกว่าทำความชั่ว ชาติหน้าก็จะได้เลื่อนขั้นสูงขึ้นไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญบุญบารมีมาอย่างต่อเนื่องหลายภพ หลายชาติ เป็นเวลาอันยาวนาน จนในที่สุดบุญบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญ ได้ทำให้บรรลุถึงจุดสูงสุดของสัตว์โลก ก็คือได้บรรลุเป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** เป็นผู้ที่อยู่ไกลจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์มาเกี่ยวข้องด้วยเลย เพราะได้ถึงจุดที่ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไปนั่นเอง **ผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้นจึงจะไม่มีความทุกข์** ถ้าตราบใดยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังมีความทุกข์อยู่ จะมีทุกข์มากทุกข์น้อยเท่านั้นเอง ถ้าอยู่ในขั้นบำเพ็ญบุญบารมี ภพชาติที่จะเกิดอีกต่อไปในแต่ภพแต่ละชาติ จะมีความทุกข์น้อยลงไปเรื่อยๆ จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่มีความทุกข์เหลืออยู่เลย กลายเป็นความสุขล้วนๆ

นี่คือเป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญบุญบารมี อย่างที่เราทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ และจะกระทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่า

ชีวิตจะหาไม่ การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา เป็นชีวิตที่ได้กำไรไม่ขาดทุน แต่ถ้าไม่เชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเพราะไม่เห็น ก็เลยปฏิเสธ ถ้าอย่างนั้นก็จะไม่ได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่ดีที่งาม ที่พระพุทธเจ้าและนักปราชญ์ทั้งหลายได้สัมผัสกัน ทางเลือกของชีวิตเราจึงมีอยู่ว่า เราจะไปทางไหน จะไปในทางที่พระบรมศาสดาชี้ให้ไปก็ได้ หรือจะไม่ไปก็ได้ เพราะไม่มีใครสามารถมาบังคับตัวเราได้ แม้กระทั่งตัวเราเอง บางครั้งบางคราวก็ยังบังคับตัวเราเองไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะวิบากกรรมที่เราทำไว้นั่นเอง บางครั้งเราไม่อยากจะโกรธ ก็ยังอดที่จะโกรธไม่ได้ บางครั้งไม่อยากจะโลภ ก็ยังอดที่จะโลภไม่ได้ บางครั้งไม่อยากจะหลง ก็ยังอดที่จะหลงไม่ได้ ก็เพราะในอดีตชาติได้สะสมความโลภ ความโกรธ ความหลงไว้มาก จนมีกำลังอยู่ในตัวของเขาเอง แต่ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะลบล้างความโลภ ความโกรธ ความหลงเหล่านี้ ถ้ามีความตั้งใจ มีความจริงใจ มีความอดทน มีความกล้าหาญ จึงไม่ควรมองข้ามการบำเพ็ญบุญบารมี เพราะเป็น**หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน**ทุก ๆ คน ขอให้บำเพ็ญไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เพื่อความสุขความเจริญที่แท้จริง ที่จะตามมาต่อไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๐
เรามีกรรมเป็นของๆตน

การที่ท่านทั้งหลายได้มาวัดกันในวันพระ อย่างสม่ำเสมอและอย่างต่อเนื่องนั้น ก็เป็นเพราะความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงแสดงไว้ว่า **เรามีกรรมเป็นของๆตน จักทำกรรมอันใดไว้ จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ด้วยเหตุนี้นั่นเองเราจึงมาที่วัดกัน เพราะเมื่อมาวัดก็จะได้ประกอบคุณงามความดี สร้างบุญสร้างกุศล ผลที่ดีคือความสุขความเจริญก็จะตามมา และถ้าได้ละเว้นจากการกระทำบาปทำกรรม ด้วยการสมาทานศีล เราก็ไม่ต้องรับผลของบาปกรรม คือความทุกข์ความเสื่อม จึงอยากจะให้ทำความเข้าใจไว้ว่าผลที่เกิดจากการกระทำความดีและการกระทำบาปทำความชั่วนั้น หมายถึงผลใน**จิตใจ**เป็นหลัก ความสุขความเจริญ ก็เป็นความสุขความเจริญของจิตใจ ความทุกข์ความเสื่อม ก็เป็นความทุกข์ความเสื่อมของจิตใจ ไม่ได้หมายถึงความเจริญหรือเสื่อมใน**ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข**ทั้งหลายซึ่งเป็นเพียงผลพลอยได้ ไม่ได้เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทำความดีหรือการกระทำความชั่วโดยตรง ผลที่ได้รับโดยตรง ก็คือผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา

คำว่า**สุข** ก็หมายถึงจิตที่มีความ**สงบ** เมื่อจิตมีความสงบก็มีความสุข คำว่าเจริญ ก็หมายถึงจิตได้พัฒนาสถานภาพของตน ให้สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ จากความเป็น**มนุษย์**ก็พัฒนาขึ้นสู่ความเป็น**เทพ** เป็น**พรหม**

เป็น**พระอริยบุคคล**ตามลำดับต่อไป ความ**ทุกข์**ก็หมายถึงความทุกข์ ความว้าวุ่นขุ่นมัวภายในจิตใจ ที่เกิดจากความคิด การพูด การกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทำให้มีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ส่วนความเสื่อมของจิตใจก็หมายถึง สถานภาพของจิตใจที่ได้เสื่อมลงจากความเป็นมนุษย์ ไปสู่ **เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก** นี่คือความหมายของ**กรรม** คือการกระทำ และ**วิบาก** คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา ไม่ว่าดีหรือชั่ว ย่อมมีความสุขความเจริญ มีความทุกข์ความเสื่อมตามมา ไม่ได้หมายความว่า เมื่อได้ทำบุญทำความดีรักษาศีลปฏิบัติธรรมแล้ว จะประสบความสำเร็จใน**ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** เพราะไม่ได้เป็นผลโดยตรง แต่เป็นผลพลอยได้ คือเวลาเราทำความดี คนเขาเห็นความดีของเรา เขาก็สนับสนุนส่งเสริมเรา แต่ถ้าเขาไม่เห็นความดีของเรา เราก็อาจจะไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริม เช่นเดียวกับเวลาที่เราทำบาปทำความชั่ว ถ้าไม่มีคนเห็นเรา ก็ไม่มีใครมาประณาม หรือมาจับเราเข้าคุกเข้าตะราง

จึงต้องทำความเข้าใจไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความท้อแท้ใจ เวลาที่ทำความดีแต่ไม่ได้เจริญในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องเข้าใจว่านั่นไม่ได้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำความดีโดยตรง ขอให้ดูที่ใจเป็นหลัก เวลาทำความดี ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ เช่น ช่วยเหลือผู้หนึ่งผู้ใด สงเคราะห์ผู้หนึ่งผู้ใด ทำบุญให้ทานกับผู้หนึ่งผู้ใด ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจหรือไม่ ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือไม่หวังผลตอบแทนจากบุคคลที่เราช่วยเหลือเลย ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ต้องการ

คำสรรเสริญเยินยอ ทำไปเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งควรจะทำ เมื่อทำในลักษณะนี้ จิตก็จะมีความสงบ มีความสุขปรากฏขึ้นมา จิตได้พัฒนาสูงขึ้นไป นี่ต่างหากคือผลที่ควรจะเล็งถึง อย่าไปกังวลกับผู้อื่นที่กระทำความชั่ว ทำบาปทำกรรม แต่กลับได้ดิบได้ดีในลาภ ยศ สรรเสริญสุข แต่ภายในจิตใจของเขานั้น เมื่อทำบาปทำกรรมไปแล้ว ต้องมีความวุ่นวาย ว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่มีความสงบ ถ้าไม่มีความสงบก็ไม่มีความสุข เช่นเวลาไปทำอะไรผิด แล้วยังไม่มีใครรู้ แต่ตนเองก็รู้อยู่ในใจว่า ได้กระทำความผิดแล้ว ความกังวลใจ ความหวาดระแวง ย่อมเกิดกับบุคคลนั้นเพราะศีลไม่บริสุทธิ์นั่นเอง ได้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งไปแล้ว จึงทำให้มีความวิตก มีความกังวลใจ ในขณะเดียวกันสภาพจิตก็เสื่อมลงไป จากมนุษย์ไปสู่ อสุรกาย เปรต เดรัจฉาน สัตว์นรกต่อไป

นี่แหละคือเรื่องราวของความดีความชั่ว และผลของความดีความชั่ว คือความสุขความเจริญ ความเสื่อมความทุกข์ เป็นสิ่งที่เรากระทำกันทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดมอบให้กับเรา และก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะขอจากบุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ ขอกันไม่ได้ ในเรื่องของความดี เรื่องของความชั่ว และผลของความดีและความชั่ว แต่อยู่ที่ตัวผู้กระทำ ถึงแม้จะกราบพระพุทธเจ้าขอความดีงามต่างๆจากท่านท่านก็ให้เราไม่ได้ เพราะท่านสอนให้เรายึดหลัก**อัตตาหิ อัตโน นาโถ** นั่นเอง ท่านสอนให้เราทำความดีละความชั่ว แล้วผลของความดีก็จะปรากฏขึ้นมา ผลของความชั่วก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะ**ดีชั่ว**นั้นเป็นต้น**เหตุ**ของ**ผล** คือความ**สุข**และความ**เจริญ** ความ**ทุกข์**และความ**เสื่อม**

จึงขอให้ทำความเข้าใจว่า อย่าไปหวังพึ่งผู้อื่นในเรื่องของความดีความชั่วและผลของความดีและความชั่ว อย่าไปคิดว่าเราสามารถทำความดีแทนกันได้ เพราะบุญทำแทนกันไม่ได้

นี่แหละเป็นเหตุที่เราทุกคนต้องมาวัดกัน เพื่อปฏิบัติธรรมประกอบคุณงามความดีต่างๆ เพราะวัดเป็นสถานที่เหมาะต่อการบำเพ็ญความดีและละความชั่วนั่นเอง เปรียบเหมือนกับโรงพยาบาล เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะรักษาอยู่ที่บ้าน ก็อาจจะรักษาได้บางโรค แต่ถ้าเป็นโรคที่หนัก จะรักษาที่บ้านก็คงจะไม่ไหว ต้องไปที่โรงพยาบาลจะดีกว่า การดูแลรักษาจิตใจด้วยความดีงาม ด้วยการไม่กระทำความชั่วก็เหมือนกัน จะอยู่ที่บ้านก็ทำได้ แต่อาจจะไม่ดีเท่ากับที่วัด เพราะที่วัดจะมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการทำความดี คนที่มาอยู่วัดย่อมมีความเห็น มีการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ไม่สวนทางกัน ช่วยสนับสนุนกัน ทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติและทำความดีให้ยิ่งๆขึ้นไป แต่ถ้าอยู่ที่บ้าน เราจะเป็นคนที่ปฏิบัติธรรมอยู่เพียงคนเดียว คนอื่นไม่สนใจปฏิบัติ เช่นเราถือศีล ๘ ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่คนอื่นไม่ได้ถือศีล ๘ จึงรับประทานอาหารเย็นกัน เวลาที่เขารับประทานอาหาร เราก็อาจจะเกิดความรู้สึกหิวขึ้นมาก็ได้ ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถรักษาศีลข้อนี้ได้ ถ้าไม่มีความแน่วแน่ต่อการรักษาศีล แต่ถ้ามาอยู่ในวัดที่มีการปฏิบัติธรรมในระดับเดียวกัน ก็จะไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ เพราะทุกคนก็ถือศีล ๘ ด้วยกัน ทุกคนก็ไม่รับประทานอาหารเย็นเหมือนกัน จึงควรเลือกสถานที่ให้เหมาะ เวลาจะปฏิบัติธรรมประกอบคุณงามความดี

ส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ตอนที่ไม่ได้มาวัด เวลาไปไหนมาไหน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เราก็ยังประกอบความดีได้ เจอขอทานเกิดความสงสาร ให้เงินเขาสักหน่อย ก็เป็นการกระทำความดีเหมือนกัน เวลาใครมาปาดหน้าขณะที่ขับรถ ก็ไม่ควรไปโกรธเขา ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาอยู่ในโลกด้วยกัน ก็เหมือนลิ้นกับฟัน บางครั้งก็มีการขบกันบ้าง ให้อภัยแล้วใจจะสงบ ใจจะเย็น ไม่มีเรื่องมีราว แต่ถ้าไม่รู้จักระงับความโกรธเมื่อเขาปาดหน้าเรา เราก็ขับจี้ท้ายเขาไป แล้วก็ปาดหน้าเขา ชนเขากลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ทะเลาะเบาะแว้ง ทุบทำร้ายร่างกายกันจนถึงแก่ความตาย ก็เป็นไปได้ ถ้าไม่ระมัดระวัง นี่ก็คือผลที่เกิดขึ้นจากการที่ไม่ควบคุมการกระทำ ให้อยู่ในกรอบของความดีงามนั่นเอง ในชีวิตของเราในแต่ละวัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ เพราะนี่แหละก็คือการกระทำที่เรียกว่า **กรรม** การกระทำทางกายก็เรียกว่า**กายกรรม** ทางวาจาก็เรียกว่า**วจีกรรม** ทางจิตทางใจก็เรียกว่า**มโนกรรม** ทั้ง ๓ นี้เป็นกรรม ที่เมื่อกระทำไปแล้วย่อมส่งผลตามมา

กรรมก็มีแบ่งไว้ ๓ ชนิดด้วยกันคือ ๑. กรรมดีเรียกว่า**กุศลกรรม** ๒. กรรมชั่วเรียกว่า**อกุศลกรรม** กรรมที่ไม่ดีไม่ชั่วเรียกว่า**อัพยากฤต** นี่คือกรรมที่เราทำอยู่อย่างต่อเนื่องในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ เราจึงควรให้ความสำคัญต่อการกระทำของเรา ด้วยการพัฒนา**สติ** ผู้คอยดูแลการเคลื่อนไหวและการกระทำของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำทางใจที่เรียกว่า**มโนกรรม**เป็นสำคัญ เพราะเป็นผู้ริเริ่ม

ถ้าจิตไม่คิด ใจไม่สั่งแล้ว วาจากับการเคลื่อนไหวทางกายย่อมไม่เกิดขึ้น อย่างในขณะที่เรานั่งอยู่นี้ ถ้าจะลุกขึ้นใจต้องคิดเสียก่อนว่าลุกขึ้น ถ้าจะพูดก็ต้องคิดเสียก่อนว่าจะพูดอะไร ถ้ามีสติเราจะรู้การเคลื่อนไหวของความคิดอยู่ทุกขณะ ถ้าเรารู้ทันความคิดของเรา เวลาคิดไปในทางอกุศล ก็ระงับยับยั้งเสีย เช่นเวลาคนขับรถปาดหน้าแล้วเกิดโทสะขึ้นมา ก็ต้องรู้ทันโทสะนี้ นี่ก็เป็นมโนกรรมแล้ว ถ้าปล่อยให้ไหลออกไป ก็จะไปสู่วาจา สู่การกระทำทางกาย ก็จะเกิดผลเสียผลร้ายตามมา แต่ถ้ามีสติแล้วระงับยับยั้งอกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ ผลเสียผลร้ายก็ไม่มีตามมา ถ้ารู้ว่าความโกรธเป็นอกุศล ก็ระงับดับเสีย เมื่อระงับแล้วก็ไม่มีอะไรตามมา วจีกรรมก็ไม่มีตามมา กายกรรมก็ไม่มีตามมา ผลเสียหายต่าง ๆ ก็ไม่มีตามมา

การดูแลจิตใจจึงเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ปรารถนาความสุขความเจริญอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย พอตื่นขึ้นมาสิ่งแรกก็ให้ตั้งสติก่อน ว่ากำลังจะทำอะไร เช่นเวลาตื่นขึ้นมา ก็จะต้องลุกขึ้นมา เพื่อไปห้องน้ำห้องท่า ก่อนจะลุกขึ้นมาก็ให้รู้ก่อนว่า กำลังคิดจะลุกขึ้นมา ในขณะที่ลุกขึ้นมาก็ให้รู้ว่า กำลังลุกขึ้นมา เวลายืนขึ้น เดินไป ไปทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ ก็ให้มีสติคอยตามดูอยู่เสมอ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วการกระทำทั้ง ๓ คือกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ก็จะอยู่ในขอบเขต อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา และถ้ารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว ก็ยิ่งดีใหญ่ เพราะถ้ารู้แล้วเราก็จะเลือกทำในสิ่งที่ดีนั่นเอง แต่คนเราในฐานะที่เป็นปุถุชนนั้น ยัง

ไม่สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ความคิดแบบไหนเป็นความคิดที่ดี ความคิดแบบไหนเป็นความคิดที่ไม่ดี เราจึงต้องเข้าหานักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสอนของท่านแล้วนำไปพินิจพิจารณา ไปปฏิบัติ เราถึงจะค่อยๆเจริญขึ้นทาง**ปัญญา** คือจะเริ่มรู้ว่า อะไรถูก อะไรผิด คำว่าถูกว่าผิดนี้หมายถึงอะไรที่เป็นคุณเป็นโทษกับจิตใจเป็นหลัก ถึงแม้ว่าในทางโลกจะถือว่าไม่ผิด แต่ในทางธรรมถือว่าผิด เช่นการเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ตอนกลางคืน ทางโลกถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นปกติ แต่ในทางธรรมนั้น พระพุทธเจ้าถือว่าเป็นเหตุที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียต่อไป **อบายมุข**ก็แปลว่าทวารสู่อบาย อบายก็คือภูมิจิตของสัตว์โลกที่อยู่ใน**ทุคติ**นั่นเอง ได้แก่ เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต สัตว์นรก นี่คือที่ไปของผู้ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้งหลาย

ถ้าเราเข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระพุทธเจ้า เราก็จะได้ยินเรื่องของโทษของอบายมุขทั้งหลาย แต่ถ้าไม่เคยเข้าวัดเลย ไม่เคยสนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย ก็จะไม่ได้ยิน กลับจะได้ยินว่าอบายมุขต่างๆนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องเสียหายอะไร ถ้ามองในแง่ของรายได้ กลับเป็นคุณเป็นประโยชน์เสียอีก เพราะเมื่อเปิดสถานบริการต่างๆ ก็จะมีคนไปใช้บริการ มีเงินทองไหลเวียน มีเงินทองเข้ารัฐ จากการเก็บภาษีอากร แล้วก็เอาเงินภาษีนี้มาพัฒนาประเทศ แต่การพัฒนาประเทศด้วยการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ถนนหนทาง น้ำประปา ไฟฟ้า ถึงแม้จะมีความจำเป็น แต่ถ้าไม่สนใจต่อการพัฒนา

จิตใจของคนแล้ว สังคมจะหาความเจริญไม่ได้ ถ้าเจริญก็จะเจริญในด้านวัตถุเท่านั้น แต่จิตใจของคนกลับจะเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ ดังที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ทางด้านวัตถุก็มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปมาก แต่ในขณะเดียวกันทางด้านจิตใจก็เสื่อมลงไปมาก มีคนที่ขาดศีลธรรม สร้างปัญหาให้กับสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ถ้าเปิดหนังสือพิมพ์อ่านทุกวัน ก็จะมีข่าวคราวของการเบียดเบียนกัน สร้างความเดือดร้อนให้แก่กัน เพราะคนไม่ได้รับการส่งเสริม ให้พัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีที่งามนั่นเอง มัวแต่ส่งเสริมให้แสวงหาความสุขจากวัตถุ จากการบริโภค**กาม** คือ**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**กัน เวลาไม่มีปัญญาที่จะหามาได้ด้วยความสุจริต ก็ต้องหาด้วยการทุจริต เช่นลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

นี่คือพฤติกรรมของคนเราในปัจจุบันนี้ และจะเป็นมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าสังคมไม่ให้ความสนใจต่อหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เพราะสังคมจะอยู่ร่วมกันได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ก็ต่อเมื่อทุกคนมีความสำนึกในบาปบุญคุณโทษ มี**หิริ โอตตัปปะ** ความอายและความกลัวบาปเท่านั้น ถ้าไม่มีความสำนึกในเรื่องบาปบุญคุณโทษ ไม่มีหิริ โอตตัปปะอยู่ภายในใจแล้ว สังคมก็จะมีแต่ความวุ่นวายมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ต่อไป จึงขอให้เราทุกคนให้ความสนใจในเรื่องของศีลธรรมความดีงาม และการกระทำความดี เพราะเมื่อได้กระทำความดีแล้ว จะมีผลเกิดขึ้น ๒ ระดับด้วยกัน ในระดับแรกก็เกิดขึ้นกับตัวเราเอง เวลาได้ทำความดี ละเว้นจากการกระทำความ

ชั่ว จิตใจจะมีความสงบร่มเย็นเป็นสุข ผู้อื่นที่อยู่กับเราก็มีความร่มเย็นเป็นสุขไปด้วย มีใครอยากจะอยู่กับคนที่ไม่มีศีลบ้าง มีใครอยากจะอยู่กับพวกโจรบ้าง ไม่มีใครอยากจะอยู่หรอก ทุกคนก็อยากจะอยู่กับคนดีทั้งนั้น เพราะเวลาอยู่กับคนดีแล้วสบายใจ ถ้าจ้างสาวใช้มาอยู่บ้านสักคนหนึ่ง ถ้าเป็นคนดีเราก็สบายใจ ไปไหนมาไหนทิ้งบ้านไว้กับเขาเขาก็จะไม่ทำความเสียหายให้กับทรัพย์สมบัติของเรา แต่ถ้าเป็นคนไม่ดี ไม่มีศีลไม่มีธรรม เวลาเราไม่อยู่บ้าน เขาอาจจะให้ขโมยเข้ามาขนข้าวของไปหมดก็ได้ เรื่องอย่างนี้แหละที่ทำให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่า ผลของความดีนั้น มีคุณมีประโยชน์ขนาดไหน และผลของความไม่ดีนั้นมีโทษมากมายเพียงไร

จึงควรหันมาสนใจในการพัฒนาจิตใจกันดีกว่า อย่าส่งเสริมความเจริญในด้านวัตถุเลย เพราะไม่ใช่เป็นเหตุที่จะทำให้สังคมและตัวเราอยู่กันได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข เรื่องของวัตถุนั้น ก็ให้มีพอเพียงก็พอแล้ว คือให้มี**ปัจจัย ๔** พอต่อการดำรงชีพก็พอแล้ว มากไปกว่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้ามีมากไปกว่านั้น ก็ควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น มีอะไรพอที่จะช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไป อย่างนี้ก็จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ถ้าต่างคนต่างคิดแต่จะสะสมวัตถุข้าวของสมบัติต่าง ๆ โดยไม่คำนึงถึงคนรอบข้างว่าจะเดือดร้อนอย่างไร จะทุกข์อย่างไร จะลำบากอย่างไร ถ้าเป็นอย่างนั้น สังคมก็จะเป็นสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง เป็นสังคมที่มีการเบียดเบียนกัน เพราะเมื่อเขาขาดแคลนมากๆ แล้วไม่สามารถหามาได้ด้วย

ความสุจริต ก็ต้องหามาด้วยวิธีทุจริตนั่นเอง ถ้าหิวข้าว ไม่มีข้าวกิน ไม่มีงานทำ จะให้ทำอย่างไร ก็ต้องไปขโมย ไปปล้น ไปจี้นั่นเอง

แต่ถ้าเราทุกคนหันมาสนใจกับการทำความดี ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ในสังคมกัน รับรองได้ว่าจะเป็นสังคมที่น่าอยู่อย่างยิ่ง เพราะเวลาที่คนอื่นได้รับความช่วยเหลือ ย่อมมีความสำนึก ในบุญในคุณ การจะไปทำอะไรมิดีมิร้ายต่อผู้อื่น จึงเป็นสิ่งที่ยาก เพราะเขาอยู่ได้ด้วยความช่วยเหลือของผู้อื่นนั่นเอง การจะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะทำได้ แต่ถ้าสังคมไม่เหลียวแลกัน ไม่ช่วยเหลือกันและกัน ต่างคนต่างสะสม หาความสุข หาทรัพย์ หาสมบัติให้กับตนเองแล้ว รับรองได้ว่าสังคมจะต้องมีปัญหาตามมาอย่างแน่นอน จึงขอให้เราสนใจต่อการพัฒนาความดี และลดละความไม่ดีความชั่วเสีย แล้วเราจะอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

นี่แหละคือความเจริญที่แท้จริง ความเจริญไม่ได้วัดกันด้วยวัตถุข้าวของต่างๆ แต่วัดกันด้วยสภาพจิตใจของคนที่อยู่ในสังคม ว่าเป็นจิตใจที่สูงหรือต่ำมากน้อยเพียงไร ถ้าคนในสังคมมีศีล ๕ โลกนี้ก็เป็นเหมือนสวรรค์แล้ว จะไปไหนมาไหนก็ไม่มีความกังวลกับภัยต่างๆ จะทิ้งบ้านไปโดยไม่ใส่กุญแจก็สามารถทำได้ เพราะไม่มีใครจะมาหยิบสมบัติข้าวของเงินทองของกันและกัน เพราะต่างคนต่างมีศีลนั่นเอง ไม่เอาทรัพย์ของผู้อื่นมาโดยที่เขาไม่ให้ เพียงแต่มีศีล ๕ ในสังคมเท่านั้น สังคมเราก็อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข แต่จะเป็นไปได้หรือไม่ได้นั้น

ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่อย่างน้อยในตัวเราเองเป็นสิ่งที่ทำได้ ถ้ามีศีล เราก็จะมีความสงบร่มเย็นเป็นสุข ถึงแม้จะไม่มีสมบัติข้าวของเงินทอง มากมายก็ไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญอะไร เพราะสมบัติข้าวของเงินทองซื้อ ความสงบของจิตใจไม่ได้ แต่ศีลเป็นตัวที่ซื้อความสงบได้ ดังในอานิสงส์ ของศีลที่แสดงไว้ว่า **สีเลน นิพพุติง ยันติ** ศีลเป็นเหตุระงับดับความ ทุกข์ความกังวลใจทั้งหลาย

จึงขอให้เราให้ความสำคัญต่อการกระทำความดี ละการกระทำ ความชั่วยิ่งกว่าสิ่งอื่นๆ ใดในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนเป็น สิ่งที่เราสมมุติขึ้นมาทั้งสิ้น ของต่างๆ นั้น เขามีอยู่มาแต่ดั้งเดิม ไม่มี คุณค่าราคาอะไร แต่มนุษย์เราไปสมมุติว่ามีราคาขึ้นมา แล้วก็มาแย่ง กัน เช่น เพชรที่ขุดขึ้นมาจากดิน ก็เป็นก้อนหินก้อนหนึ่ง ถ้าเอาเพชร กับกล้วยไปให้ลิงเลือกดู ลิงจะเลือกอะไร รับรองได้ว่าจะไม่เอาเพชร แน่นอน เพราะเพชรไม่มีประโยชน์อะไรกับลิง แต่กล้วยมีประโยชน์ กว่า ฉันใดทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้า เข้าใจหลักนี้แล้ว ก็จะไม่หลงกับเรื่องวัตถุต่างๆ แต่สิ่งที่มีคุณค่าอย่าง ยิ่งก็คือจิตใจของเราและความดีงาม เพราะถ้ามีความดีงามอยู่ใน จิตใจแล้ว จะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ ดังจิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้พัฒนาความดีจนถึงจุดสูงสุดด้วยการ ให้**ทาน** ท่านมีสมบัติอะไรท่านก็สละหมดออกบวช แล้วท่านก็มารักษา **ศีล** แล้วก็มาบำเพ็ญ**ภาวนา** ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา ให้เห็นถึง ความจริงว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน เมื่อเห็นแล้วก็สามารถตัด

ทุกสิ่งทุกอย่างได้ เมื่อตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะมาสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจของท่านอีกต่อไป จิตของท่านจึงเป็น**บรมสุข นิพพานัง ปรมังสุขัง** คือความสุขที่สูงสุดของจิตใจ ที่เกิดจากการกระทำความดีขั้นต่างๆจนถึงขั้นสูงสุด

เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า จึงไม่ควรมองข้ามหลักนี้ไป ควรดูพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง เป็น**สรณะ** ท่านปฏิบัติอย่างไร เราก็ควรปฏิบัติตาม เพราะหนทางที่ท่านได้ไปถึงนั้น เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาไปสู่จุดที่ดีที่สุดของชีวิต จึงขอให้น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าสู่ใจอยู่เสมอ เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติให้กระทำแต่ความดี ให้ละเว้นจากการกระทำความชั่ว แล้วผลอันดีงามที่เราทุกคนปรารถนา คือความสุขและความเจริญ ก็จะเป็นสิ่งที่ตามมาต่อไป จึงขอฝากเรื่องของหลักกรรมที่ทรงสอนไว้ว่า **เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติต่อไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๑
เนกขัมบารมี

วันนี้ญาติโยมได้มาร่วมกันบำเพ็ญ**บุญบารมี** เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตจิตใจ ให้ดำเนินไปอย่างสะดวกราบรื่น ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไปอย่างง่ายดาย ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ เพราะบุญบารมีก็เปรียบเหมือนกับน้ำมันรถยนต์ จะเดินทางไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบาย ก็ต้องมีน้ำมันอยู่ในถัง ถ้าขาดน้ำมันแล้ว รถยนต์ก็ไม่สามารถขับเคลื่อนไปไหนได้ ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีบุญบารมี เราก็จะต้องลำบากยากเย็นเข็ญใจ เหมือนกับคนที่ไม่มีรถยนต์ ไปไหนมาไหนก็ต้องเดินไป ฉันใดคนที่ไม่มีบุญบารมี ก็เหมือนกับคนที่ไม่มีรถยนต์เป็นพาหนะ ไว้พาไปไหนมาไหน อย่างสะดวกรวดเร็วและสุขสบาย จึงต้องลำบากลำบน ต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ด้วยความลำบากยากเย็น พุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรมองข้ามบุญบารมี ที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้บำเพ็ญ **เพราะบุญบารมีนี้แหละเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของเรา**

โดยปกติในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน เราก็บำเพ็ญบุญบารมีกันทุก ๆ วันอยู่แล้ว ถ้าใส่บาตรทุกวัน เราก็ได้บำเพ็ญ**ทานบารมี** ถ้ารักษา**ศีล ๕** เป็นปกติ เราก็ได้บำเพ็ญ**ศีลบารมี** ส่วนในวันพระซึ่งเป็นวันพิเศษ เราก็มาวัดกันเพื่อบำเพ็ญบุญบารมีเพิ่มขึ้นอีก คือนอกจากจะถือศีล ๕ แล้ว ยังสมาทาน**ศีล ๘ ศีลอุโบสถ** เป็นการบำเพ็ญ

เนกขัมมบารมี เพื่อสร้างพลังจิตให้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยความสุข ที่เกิดจากการได้สัมผัส**กามรส**ชนิดต่าง ๆ การบำเพ็ญเนกขัมมบารมีเป็นการละเว้น จากการแสวงหาความสุขในกามคุณทั้งหลาย ที่มากับ**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ชนิดต่าง ๆ ถ้าเคยถือศีล ๕ ในศีลข้อ ๓ ก็จะเปลี่ยนเป็น**อพรหมจริยา** เป็นการบำเพ็ญพรหมจรรย์ ไม่มีกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ไม่หาความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์

ส่วน**ศีลข้อที่ ๖** คือการละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ก็หมายถึงการรับประทานอาหาร เพียงเพื่อดูแลรักษาอัตภาพร่างกาย ให้อยู่ไปได้โดยไม่เดือดร้อน แต่จะไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานถึงตอนเที่ยงวันก็พอเพียงแล้วสำหรับวันๆหนึ่ง บางท่านอาจจะสมาทาน**ธุดงควัตร** รับประทานอาหารเพียงมื้อเดียวในวันหนึ่งๆ ไม่เปิดช่องให้แสวงหาความสุขทางกามรส ที่มากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเพียงเพื่อเยียวยา ดูแลรักษาร่างกาย ให้อยู่ไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่หิวก็พอแล้ว การรับประทานอาหารจริงๆ แล้ว รับประทานเพียงมื้อเดียวหรือ ๒ มื้อ ก็พอเพียงแล้ว ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว นี่ก็คือการออกจากกามสุข ไม่แสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ศีลข้อที่ ๗ ก็เป็นอีกข้อหนึ่ง ที่เกี่ยวกับการละเว้นจากการหาความสุข ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือละเว้นจากการดูหนัง

ฟังเพลง ละเว้นจากการออกไปเที่ยวเตร่ หาความสุขจากการดูการฟังสิ่งต่าง ๆ ละเว้นจากการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สีฉูดฉาด แต่งหน้าแต่งตาทาปาก ใช้น้ำหอมเพื่อให้ความสุขกับจิตใจ เหล่านี้ทางศาสนาพุทธถือว่าเป็น**ความสุขจอมปลอม** ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอก ถ้าขาดสิ่งนี้แล้วก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าหมองตามมา ให้หาความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการทำจิตใจให้สงบ

ส่วน**ศีลข้อที่ ๘** การละเว้นจากการนอนบนที่นอนใหญ่โต มีฟูกหนา ๆ ให้หลับอย่างสุขสบาย เพราะการนอนของผู้แสวงหาความสุขที่แท้จริงนั้น จะนอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย ไม่หาความสุขจากการหลับนอน เวลาหลังถึงพื้นหลับตาแล้วก็หลับไป ก็ใช้ได้แล้ว นอนบนพื้นธรรมดา ๆ บนเสื่อ บนพื้นไม้ธรรมดา ๆ ก็พอเพียงแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีฟูกหนา ๆ ไว้นอน เพราะถ้ามีฟูกหนาก็จะนอนยาว นอนมากเกินความจำเป็น ตามปกติร่างกายถ้าได้พักสัก ๔ ชั่วโมง ก็จะพอเพียงแล้ว แต่ถ้ามีฟูกหนา ๆ ก็จะขอนอนต่ออีก พอตื่นขึ้นมาแล้วก็ยังไม่อยากจะลุก อยากจะนอนต่ออีก ทำให้เกียจคร้าน เสียเวลา

ชีวิตของเรานี้มีเวลาน้อยมาก วันๆหนึ่งเวลาก็ค่อยๆหมดไปๆ ถ้ามัวแต่ใช้เวลาอยู่กับการกิน การนอน การแสวงหาความสุขในทาง**โลกิยะ** ก็จะไม่ช่วยทางด้านจิตใจ เพราะยังต้องเผชิญกับภัยต่าง ๆ ที่รออยู่ข้างหน้า เช่น ภัยที่เกิดจากความ**แก่** ภัยที่เกิดจากการ**เจ็บไข้ได้ป่วย**

ภัยที่เกิดจากการ**ตาย** ภัยที่เกิดจากการ**พลัดพรากจากของรักของเจริญใจ**ทั้งหลาย ถ้าไม่สะสมบุญบารมี เช่นเนกขัมมบารมี คือความสงบสุขของจิตใจแล้ว เวลาที่ต้องเผชิญกับภัยต่างๆ จิตใจจะขาดที่พึ่ง จะมีแต่ความว้าวุ่นขุ่นมัว แต่ถ้าได้เสริมได้บำเพ็ญเนกขัมมบารมี แสวงหาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ ด้วยการสลัดสิ่งต่าง ๆ ที่จิตใจไปหลง ไปยึด ไปติดอยู่ ความสุขต่าง ๆ ภายนอกทั้งหลายนั้น อย่าไปหลงยึดติดอยู่ เพราะไม่ช้าก็เร็ว สักวันหนึ่งร่างกายก็จะไม่สามารถแสวงหาความสุขเหล่านั้นได้อีก เพราะเวลาแก่ลงไป ตาก็จะมืดมัว จะดูหนังก็ดูไม่รู้เรื่อง หูก็หนวก ฟังก็ไม่รู้เรื่อง ถ้ายังต้องการความสุขจากรูปเสียงอยู่ ก็จะต้องมีแต่ความทุกข์อย่างแน่นอน เพราะไม่สามารถหาความสุขแบบนั้นได้อีกต่อไป แต่ถ้าได้เคยฝึกหัดบำเพ็ญเนกขัมมบารมีก็จะไม่ทุกข์ เพราะมีที่พึ่ง

ในวันพระจึงควรถือศีล ๘ กัน ตัดความสุขทางโลกเสียบ้าง อย่าไปสนใจกับเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดูหนังฟังเพลง ร้องรำทำเพลง เรื่องอย่างนี้อย่าไปแสวงหา อย่าไปต้องการ หันมาทำจิตใจให้สงบด้วยการ**ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ** กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นเครื่องผูกจิต จะเป็นการบริกรรม**พุทโธ พุทโธ พุทโธ** ไปภายในใจไปเรื่อยๆก็ได้ หรือจะ**กำหนดดูลมหายใจเข้าออก**ก็ได้ เวลาหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้รู้ตามความจริงของลม ไม่ต้องบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ให้หยาบหรือละเอียด ลมเป็นอย่างไรก็ให้รู้ตามความจริงของลม ใช้ลมเป็นเครื่องผูกจิต ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องราว

ต่าง ๆ เพราะถ้าไปคิดแล้วเดี๋ยวก็จะเกิดความอยาก อยากไปดูนั่น อยากไปฟังนี่ อยากไปรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะทำให้ไม่สามารถตั้งอยู่ในความสงบได้ แต่ถ้าจิตอยู่กับการสวดมนต์ อยู่กับการบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ อยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก บังคับด้วย**สติ**ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ จิตก็จะค่อย สงบลง สงบลง จนรวมลงเป็นหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ในขณะนั้นจิตจะไม่มีความคิดอยากกับสิ่งต่าง ๆ เลย เพราะมีความสุขอยู่ภายในตนเอง

นี่แหละเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนมีอยู่กับตัวเราแท้ๆ เป็นสิ่งที่เราสามารถเข้าถึงได้ ด้วยการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เราจึงไม่ควรมองข้ามการเข้าวัด เพื่อบำเพ็ญปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการสร้างความ**สุข**ที่แท้จริงให้กับเรา เป็นการสร้าง**สรณะ**ที่แท้จริงให้กับเรา ถ้าสามารถเข้าสมาธิได้ตามที่ต้องการแล้ว ต่อไปเวลาร่างกายของเราไม่สามารถออกไปแสวงหาความสุขภายนอกได้ ไม่มีปัญญา ขาดทุนทรัพย์ เราจะไม่เดือดร้อน เพราะเรามีความสุขที่ดีกว่า ที่เหนือกว่าอยู่ภายในใจของเราแล้ว คือความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตนี่แหละ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ จะเสมอเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต** ต่อให้ได้ไปเที่ยวรอบโลก ต่อให้ได้แต่งงานกับคนที่เรารัก ที่เราชอบ ต่อให้ได้ตำแหน่งสูงขนาดไหน ต่อให้มีความร่ำรวยขนาดไหนก็ตาม ความสุขเหล่านี้ก็สู้กับความสุข ที่เกิดจากการทำจิตของเราให้สงบไม่ได้ เพราะความสุขแบบนี้ เป็นความสุขที่ถาวร อยู่กับเราไปตลอด ไม่มีใครสามารถมาแย่งจากเราไปได้ เป็น

ความสุขชนิดเดียวที่ให้ความอิ่ม ความพอกับเรา ความสุขอย่างอื่นต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไร ก็ยังมีความรู้สึกต้องการเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นเศรษฐีก็อยากจะเป็นมหาเศรษฐี เป็นมหาเศรษฐีก็อยากจะเป็นไปนานๆ อย่างนี้เป็นต้น มันไม่ได้ไปดับความอยากความต้องการของใจ

แต่เวลาที่ทำจิตให้สงบได้แล้ว ความอยากต่าง ๆ จะถูกระงับดับไป ไม่คิดอยากจะได้อะไร เพราะความสุขอยู่ในใจมันพอเพียง มันอิ่ม เหมือนกับคนที่รับประทานอาหารอิ่มเต็มที่แล้ว ต่อให้ใครยกอาหารวิเศษเลิศโลกขนาดไหนมาตั้งไว้ข้างหน้า ก็ไม่มีความอยากที่จะรับประทาน นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่มีใครสามารถมาแย่งจากเราไปได้ ความสุขภายนอกคนอื่นเขาแย่งไปได้ สามีภรรยาอาจจะถูกคนอื่นเขาแย่งชิงไปก็ได้ ทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของอาจจะถูกเขาขโมยไปก็ได้ อาจจะถูกไฟไหม้ไปก็ได้ อาจจะถูกรัฐบาลยึดไปก็ได้ เพราะของเหล่านี้อยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นั่นเอง คือเป็นของ**ไม่เที่ยง** ไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา **ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา เป็นทุกข์**ถ้าไปหลงยึดติดกับสมบัติต่างๆ เพราะเวลาที่จะต้องสูญเสียสิ่งเหล่านี้ พลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ไป ก็จะต้องเกิดความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง บางคนบางท่านถึงกับไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ บางคนก็กลายเป็นคนบ้าไปก็มี บางคนทนอยู่ไม่ได้ถึงกับกระโดดตึกฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะจิตไปหลงยึดติดอยู่กับโลกิยะสมบัติทั้งหลายนั่นเอง จนไม่รู้สึกตัวว่าตนเองกำลังสร้างปัญหาให้กับตน เพราะสิ่งที่ไปยึดติดนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้

แน่นอน จะมาจะไปอย่างไรเมื่อไหร่ ก็ไม่รู้ ไปห้ามก็ไม่ได้ เพราะไม่เคยสนใจกับการสร้างความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในตัวของเรา ด้วยการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี อย่างที่ท่านทั้งหลายมาที่วัดกันในวันพระ มาถือศีล ๘ กัน บำเพ็ญประพฤติปฏิบัติธรรม ละเว้นจากการเสพกามคุณทั้งหลาย

ถ้าทำไปได้เรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปแสวงหาความสุขภายนอกเลย อย่างพระหรือนักบวชทั้งหลายนั้น ท่านก็บำเพ็ญเนกขัมมบารมีกันอย่างต่อเนื่อง ทุกวัน ทุกเวลา จึงทำให้ท่านไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปนอกวัด ไปอยู่ในบ้านในเมือง เหมือนกับญาติโยมทั้งหลายอยู่กัน ท่านอยู่บำเพ็ญในป่าท่านก็มีความสุข ท่านไม่ต้องมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ดังที่พวกเราทั้งหลายมีกัน ท่านกลับมีความสุขมากกว่าเสียอีก เพราะเป็นความสุขที่มั่นคงนั่นเอง เวลาเรารู้สึกว่าเรามีอะไรที่มั่นคง ที่เราพึ่งได้ทุกเวลา ไม่ว่าจะเจ็บจะไข้หรือไม่ จะแก่ จะเป็นจะตายหรือไม่ เราก็ยังสามารถพึ่งความสุขอันนี้ได้อยู่ เพราะความสุขนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับร่างกายนั่นเอง ร่างกายจะเป็นอย่างไร หรือสมบัติต่างๆภายนอกจะเป็นอย่างไร จะไม่สามารถมากระทบ มาทำลายความสุข ที่เกิดจากการปฏิบัติเนกขัมมบารมีนี้ได้เลย

เราจึงควรให้ความสนใจกับการบำเพ็ญบารมีชนิดนี้ เพราะเป็นทรัพย์ที่แท้จริงของเรา เรียกว่า**อริยทรัพย์** โลกิยทรัพย์ต่างที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสมบัติข้าวของเงินทอง บุคคล บริษัท บริวารต่างๆ ล้วนไม่

ใช่ทรัพย์ที่แท้จริงของเรา เป็นสมบัติผลัดกันชม สักวันหนึ่งก็ต้องจาก ต้องทิ้งสมบัติเหล่านั้นไป หรือไม่เช่นนั้นเขาก็ทิ้งเราไปก่อน แต่การพลัดพรากจากสมบัติเหล่านี้ต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเราทุกคนที่มาเกิดในโลกนี้ เราก็ไม่ได้ขนสมบัติอะไรติดตัวมาเลย เวลาตายไปก็ไม่ได้ขนสมบัติอะไรติดตัวไปด้วยเลย สมบัติที่จะขนไปได้ ก็มี**โลกุตรสมบัติ** หรือบุญบารมีกับบาปกรรมเท่านั้นเอง ที่จะเป็นสิ่งที่ติดตัวเราไป ถ้ามีบุญบารมีติดตัวไป ก็จะมีที่พึ่ง มีสรณะ มีสิ่งที่จะดูแลรักษาให้มีแต่ความสุขความเจริญ ถ้ามีบาปกรรมตามไป ก็จะมีแต่ภัยต่างๆตามมา สร้างแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่รู้จักจบจักสิ้น

ชีวิตของเรานี้ เกิดมาก็เพื่อบำเพ็ญอริยทรัพย์ คือบุญบารมี แล้วก็ละเว้นจากการสร้างบาปสร้างกรรม นี่แหละคืองานที่แท้จริงของเรา หน้าที่ที่แท้จริงของเรา ไม่ใช่แสวงหาความสุขกับโลกิยทรัพย์ทั้งหลาย เพราะเป็นของชั่วครั้งชั่วคราว เพียงแค่ชั่วอายุขัยของเราเท่านั้น เมื่อตายไป ไปเกิดใหม่ ก็ต้องไปแสวงหาใหม่ ยังหิวยังอยากอยู่ แต่ถ้าสะสมอริยทรัพย์ไปเรื่อยๆ คือบุญบารมี ก็จะสร้างความสงบ สร้างความสุขให้กับจิตใจ ทำให้ทุกภพทุกชาติที่ไปเกิด มีความหิว มีความอยากน้อยลงไปๆ ไม่ต้องไปดิ้นรนขวนขวายหาโลกิยทรัพย์ต่างๆ เพราะรู้แล้วว่าทรัพย์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจ คืออริยทรัพย์นี้เท่านั้น จึงขวนขวายสร้างแต่อริยทรัพย์ เกิดมากี่ภพกี่ชาติก็จะบำเพ็ญแต่บุญบารมี เช่น ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี รวมไปถึงปัญญาบารมี คือความรู้ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความหลงผิด จากความยึดติดอยู่กับกอง

ทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง

ปัญญาบารมีเกิดขึ้นได้จากการฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างที่เราทั้งหลายมาบำเพ็ญกันในวันนี้ เรากำลังบำเพ็ญปัญญาบารมีกัน คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ว่าควรจะบำเพ็ญชีวิตอย่างไร เพื่อสร้างความสุขและความเจริญที่แท้จริงให้กับเรา เราทราบแล้วว่าต้องบำเพ็ญศีลบารมี ทานบารมี เนกขัมมบารมี เพราะเมื่อมีบารมีเหล่านี้แล้ว จิตใจของเราจะมีความเจริญรุ่งเรือง มีความสุข สามารถอยู่เหนือความทุกข์ต่าง ๆ ได้ คนที่ขาดบารมีเหล่านี้ เวลาต้องประสบกับภัยต่าง ๆ เช่น **ความแก่ ความเจ็บ ความตาย** จะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร แต่คนที่ได้บำเพ็ญบารมีแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาบารมี คือการเจริญ**มรณานุสสติ**อยู่เสมอว่า คนเราเกิดมาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตายจากโลกนี้ไปด้วยกันทั้งนั้น เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็จะบำเพ็ญบารมีกัน เช่นเนกขัมมบารมี ทำจิตใจให้สงบ เพื่อรับกับเวลาที่จะต้องจากร่างกายนี้ไป จากทุกสิ่งทุกอย่างไป เพราะขณะที่จิตมีความสงบนั้น จิตปล่อยวางหมด อะไรจะอยู่ อะไรจะไป ไม่สนใจ ในขณะนั้นจิตมีความสบาย เหมือนกับเข้าไปอยู่ในห้องที่ปลอดภัย ถึงแม้ว่าภายนอกจะมีระเบิด มีอะไรเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถที่จะทะลุทะลวงเข้าไปในห้องที่เราอยู่ได้ เราจะปลอดภัยจากภัยทั้งหลาย

ความสงบของจิตก็เป็นแบบนั้น ถ้าเข้าถึงความสงบได้แล้ว ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา อะไรจะเกิดขึ้นกับสมบัติของเรา

อะไรจะเกิดขึ้นกับคนที่เรารักก็ตาม ความทุกข์ต่างๆจะไม่สามารถทะลุทะลวงเข้าไปในจิตใจที่สงบนั้นได้เลย เพราะจิตได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยปัญญา เห็นแล้วว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ไม่มีอะไรที่เราสามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ ที่เราได้มานี้ ล้วนเป็นสมบัติของ**ธรรมชาติ**ทั้งสิ้น ธรรมชาติให้เรามา แล้วสักวันหนึ่งธรรมชาติก็จะต้องเอาคืนไป แต่ถ้าเรามีปัญญา เจริญมรณานุสสติอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นของธรรมชาติ เขาให้ยืมมาใช้ ก็ใช้ให้มันเกิดคุณเกิดประโยชน์ที่แท้จริงกับเรา ด้วยการบำเพ็ญบุญบารมีนี่เอง เพราะเมื่อบำเพ็ญบุญบารมีแล้ว เราจะได้สมบัติอันแท้จริง คืออริยทรัพย์ อริยสมบัติ ที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป จิตใจที่มีอริยทรัพย์คุ้มครองอยู่ จะมีแต่ความสงบร่มเย็นเป็นสุข

นี่แหละคือ**ปัญญาบารมี** ที่เราต้องเจริญอย่างสม่ำเสมอ อย่ามองข้าม อย่าไปกลัวความตาย เพราะกลัวมันก็ต้องตายอยู่ดี ไม่กลัวก็ต้องตายอยู่ดี แต่ถ้าเจริญมรณานุสสติอยู่เสมอ จะทำให้ไม่หลงไม่ลืม จะทำให้**ไม่ประมาท** เราจะรู้แล้วว่าชีวิตนี้มีขอบมีเขต ไม่ใช่อยู่ไปได้ตลอดเวลา จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ ด้วยการสร้างบุญบารมีต่าง ๆ ไว้ เพื่อรองรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น จิตใจก็จะไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่ระส่ำระสาย ไม่ทุกข์ ไม่กลัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้น ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจแล้ว จะ

ไม่หวั่นไหว เหมือนกับรู้ว่าวันนี้จะมีพายุเข้ามา มีฝนตก ถ้าเตรียมตัว เตรียมใจไว้ พร้อมที่จะรับกับพายุนั้น เวลาเกิดพายุขึ้นมา เกิดฝนตกขึ้นมา ก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เพราะเตรียมพร้อมไว้แล้ว บ้านช่องก็ปิดประตูหน้าต่าง มีอาหารเตรียมไว้รับประทาน ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องออกไปหาอะไรภายนอก เวลามีฝนฟ้า มีพายุมา ก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่รู้ตัว แล้วไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเกิดฝนฟ้า เกิดพายุขึ้นมา แล้วอยากจะออกไปทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็จะต้องเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการจะทำได้นั่นเอง

เรื่องของใจนี้เป็นเรื่องที่แปลก ถ้ารู้แล้วเตรียมรับไว้ก่อนแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้แล้วไม่ได้เตรียมตัวไว้ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา จะต้องหวั่นไหว จะต้องทุกข์ จะต้องวุ่นวาย โดยไม่จำเป็นเลย เพราะไม่ว่าเรื่องราวอะไรจะเกิดขึ้น ความจริงแล้ว จิตใจก็ไม่ได้ไม่เสียอะไรกับเรื่องราวต่างๆ แต่เมื่อใจมีความหลง ไปยึดไปติดกับเรื่องราวต่างๆ สิ่งของต่างๆ ว่าเป็นของๆตน ว่าเป็นของๆเรา เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่จะต้องทำให้สูญเสียสิ่งต่างๆเหล่านั้นไป ก็เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัว เกิดความทุกข์ เกิดความระส่ำระสายขึ้นมา แต่ถ้าได้เจริญปัญญาอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้มาในโลกนี้ ล้วนไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา แต่เป็นของธรรมชาติ ธรรมชาติให้ยืมมาใช้ ก็ใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการบำเพ็ญบุญบารมี เมื่อถึงเวลาที่ธรรมชาติจะมาเอาคืนไป ก็พร้อมที่จะคืนให้เขาไป จิตจะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มีความวุ่นวายใจเลย จะตั้งอยู่ในความสงบ มีความสุข ทั้งๆ ที่สูญเสียทุกอย่างไป แม้

กระทั่งชีวิตก็ตาม เพราะนี่คือความจริงของชีวิต ความจริงของจิต ความจริงของร่างกาย

จิตเป็นของไม่ตาย ถ้าจิตมีที่พึ่ง มีความสงบแล้ว จิตปล่อยวางได้ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่นก็ดี สมบัติข้าวของต่างๆก็ดี จิตจะไม่เสียอกเสียใจ ยามที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นไป เพราะจิตรู้ว่าจิตอยู่ได้ต่อไป มีความสุขได้โดยปราศจากสิ่งต่างๆในโลกนี้ นี่เป็นเรื่องของการบำเพ็ญบุญบารมีที่เราสามารถทำกันได้ เราสามารถสร้างพลัง สร้างที่พึ่งที่แท้จริงให้กับจิตของเราได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะตามมาต่อไป ไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรักทั้งหลายทั้งปวง เราจะไม่หวั่นไหว จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องที่จะต้องเผชิญนั่นเอง เมื่อพร้อมที่จะเผชิญแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ผ่านไป หมดไปด้วยดี การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๒
ชำระกายวาจาใจ

ทุก ๆ วันพระ ศรัทธาญาติโยมจะมาที่วัดกัน เพื่อชำระขัดเกลากายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ ไม่เกิดโทษตามมา ถ้ากายวาจาใจไม่ได้รับการชำระอย่างสม่ำเสมอ ย่อมพาไปสู่ปัญหาไปสู่ความยุ่งยากวุ่นวายได้ การเข้าวัดเพื่อ**ชำระกายวาจาใจ** จึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกัน เมื่อสักครู่นี้ก็ได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เป็นการชำระกาย ชำระวาจา ถ้าไม่ได้ชำระแล้ว กายวาจาจะไม่สะอาด เมื่อการกระทำการพูดไม่สะอาด ก็จะมีปัญหา มีโทษตามมา การจะมีความสุขได้ การกระทำต้องไม่เกิดโทษ เพราะ**การกระทำที่ไม่เกิดโทษเป็นเหตุที่นำความสุขมาให้** ถึงแม้จะมีอะไรต่าง ๆ มากมาย เช่นมีเงินทองกองเท่าภูเขา มีตำแหน่งสูงๆ มีบริษัทบริวารที่คอยให้การสรรเสริญเยินยอ มีความสุขที่ได้จากการเสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่าง ๆ ก็ตาม แต่ถ้าไม่ระมัดระวังการกระทำทางกายวาจาใจเลย ปล่อยให้ไปในทางที่ผิด ที่ไม่ควร ผลที่จะตามมาก็คือปัญหาความวุ่นวายต่าง ๆ เดี๋ยวก็จะต้องขึ้นศาล ขึ้นโรงพัก เข้าคุกเข้าตะรางเพราะการกระทำที่เป็นโทษนี่เอง ทั้งๆที่มีเงินทองมากมาย มีอะไรต่ออะไรมากมาย แต่เงินทองและสิ่งต่างๆเหล่านี้ จะไม่สามารถยับยั้งปัญหาที่เกิดจากการกระทำที่เป็นโทษได้ ถ้าไม่ต้องการปัญหา ความวุ่นวายความทุกข์ต่าง ๆ ที่จะตามมาจากการกระทำ ก็ต้องคอยชำระกายวาจาใจอย่างสม่ำเสมอ

การกระทำที่เกิดโทษนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน เรียกว่า**อกุศล ๑๐** ทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ รวมกันเป็น ๑๐ การกระทำที่เกิดโทษทางกายมีอยู่ ๓ คือ **๑. การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. การลักทรัพย์ ๓. การประพฤติผิดประเวณี** เมื่อทำไปแล้วจะต้องมีโทษตามมา ทางวาจามีอยู่ ๔ คือ **๑. พูดปดมดเท็จ ๒. พูดเพ้อเจ้อ ๓. พูดคำหยาบ ๔. พูดส่อเสียด** เมื่อพูดไปแล้วจะเกิดโทษตามมา ทางใจมีอยู่ ๓ คือ **๑. ความโลภ ๒. ความโกรธ ๓. ความหลง** เมื่อคิดไปแล้วจะเกิดโทษตามมา เหล่านี้คือการกระทำทางกายวาจาใจ ที่เรียกว่าอกุศล ๑๐ ถ้าได้ทำไปแล้ว ไม่ว่าทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี ก็จะนำไปสู่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้าละเว้นจากการกระทำอกุศลทั้ง ๑๐ นี้ได้ ก็จะไม่มีโทษ ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความวุ่นวายตามมา

การกระทำทางกายทางวาจานั้น เป็นเพียงผลที่เกิดจากการกระทำทางใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้มีการกระทำทางกายทางวาจา ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องคอยดูแล คอยชำระอยู่เสมอ ๆ ก็คือการกระทำทางใจ ได้แก่ **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้าไม่คอยควบคุมดูแลให้อยู่ในกรอบของความดีงามแล้ว ก็จะพาไปสู่ความหายนะ ความวิบัติต่อไป จึงต้องดูแลการกระทำทางใจซึ่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป ต้องมีสติคอยดูใจอยู่เสมอ ดูว่าขณะนี้ใจกำลังโลภอยู่หรือเปล่า กำลังโกรธอยู่หรือเปล่า กำลังหลงอยู่หรือเปล่า เหตุที่ทำให้ใจโลภ ใจโกรธนั้น ก็คือความหลงนั่นเอง เห็นผิดเป็นชอบ เห็น

กลับตาลปัตร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เพราะความมืดบอดนั่นเอง เวลาอยู่ในห้องมืดๆแล้ว เห็นสัตว์บางชนิด จะไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นสัตว์ชนิดไหน เพียงแต่รู้ว่ามีสัตว์อยู่ในห้อง มีการเคลื่อนไหว ไม่ทราบว่าเป็นหนู เป็นแมว หรือเป็นสุนัข เพราะความมืดปิดบังอยู่ ไม่สามารถมองเห็นได้ ความหลงก็เป็นในลักษณะนั้น

ความหลงก็คือความมืดบอดของจิตใจ ถ้ามีความมืดบอดอยู่ในจิตใจ ก็จะถูกหลอกให้ไปโลภ ให้ไปโกรธ แต่ถ้ามีแสงสว่างคือปัญญาหรือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้ว่าอะไรคือสุข อะไรคือทุกข์ อะไรคือคุณ อะไรคือโทษ แต่ถ้าไม่มีธรรมะ ไม่มีปัญญา จะไม่รู้ เมื่อไม่รู้ ก็จะถูกความหลงหลอกให้ไปโลภ หลอกให้ไปโกรธ เมื่อมีความโลภ มีความโกรธ การกระทำทางกาย ทางวาจา ก็จะไปในทางที่เสื่อมเสียต่อไป เมื่อทำไปแล้วก็จะเกิดโทษตามมา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องทำกันก็คือ **ให้แสงสว่างกับจิตใจด้วยแสงสว่างแห่งธรรม** คือการศึกษาธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ควรฟังเทศน์ฟังธรรมสักครั้งหนึ่ง เพราะเป็นเหมือนกับการจุดแสงสว่างให้กับห้องที่มีความมืด ถ้าจุดแสงสว่างหลายๆดวงด้วยกัน ความมืดก็จะหายไป แต่ถ้าไม่คอยจุดอยู่เรื่อยๆ เช่นจุดเทียนไว้เล่มหนึ่ง ทิ้งไว้สักระยะหนึ่งเทียนก็จะไหม้หมดไป ถ้าไม่จุดเทียนเล่มใหม่ ความมืดก็จะกลับคืนเข้ามา เพราะแสงสว่างจากเทียนได้ไหม้หมดไปแล้วนั่นเอง

ถ้าต้องการแสงสว่างของจิตใจ ก็ต้องหมั่นศึกษา หมั่นร่ำเรียน

ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าฟังเทศน์เพียงครั้งเดียว แล้วก็ไม่ฟังอีกเป็นเวลาหลายเดือน แสงสว่างที่มีอยู่ในใจ ที่จะคอยเตือนคอยบอกว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว ก็จะหายไป ทำให้ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะอย่างสม่ำเสมอ ก็จะมีแสงสว่างแห่งธรรม คอยนำพาชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความราบรื่นดีงาม คือการกระทำทั้งหลายจะเป็นการกระทำที่ไม่เกิดโทษ เมื่อไม่เกิดโทษก็จะมีแต่ความสุข จึงต้องหมั่นเข้าวัด ถ้าเข้าวัดไม่ได้ ก็ต้องมีธรรมะอยู่ที่บ้าน เช่นมีหนังสือไว้อ่าน มีเทปธรรมะไว้ฟัง มีการเทศนาทางวิทยุ ก็ควรเปิดฟังบ้าง เพราะเป็นคุณเป็นประโยชน์ จะทำให้ไม่งมงาย ไม่เห็นผิดเป็นชอบ ไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ถ้าไม่กระทำในสิ่งที่ผิดแล้ว รับรองได้ว่าความเดือดร้อน ความวุ่นวายต่าง ๆ จะไม่ตามมาอย่างแน่นอน จึงต้องรู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง อะไรไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

แต่ในฐานะที่เป็นปุถุชนคนธรรมดาซึ่งมีความมืดบอด มีความหลงครอบงำจิตใจ จะไม่รู้จริงๆ ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น คืออะไร อยู่ที่ไหน จึงต้องอาศัยคนอย่างพระบรมศาสดา คือพระพุทธเจ้า ผู้ได้ทรงพิสูจน์ความสุขชนิดต่างๆมาอย่างโชกโชน จนได้พบกับความสุขที่แท้จริงหลังจากที่ทรงศึกษาปฏิบัติธรรมถึง ๖ ปีด้วยกัน เป็นผู้ชี้ทาง ในเบื้องต้นพระพุทธองค์ก็ทรงตกอยู่ในห้อมล้อมของความสุขทางโลกที่เรียกว่ากามสุข ในฐานะที่เป็นราชโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน ย่อมมีความสุขทาง**ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข** มีความสุขทาง**รูป เสียง กลิ่น รส**

โผฏฐัพพะ ต้องการจะดูรูปชนิดใด ต้องการจะฟังเสียงชนิดใด ก็สามารถหามาได้ แต่หลังจากที่พระองค์ได้ทรงสัมผัสกับความสุขเหล่านั้นแล้ว ก็ทรงเห็นว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะพระองค์มีปัญญา ทรงเห็นว่าในท่ามกลางของความสุขที่มาจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลายนั้น ก็มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ความทุกข์นี้คืออะไร ก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลายนั่นเอง มีในวันนี้ แต่ก็ไม่มีใครรับรองได้ว่า ในวันพรุ่งนี้จะมีอีกหรือไม่ มีในวันนี้พรุ่งนี้ก็อาจจะหมดไปได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย

ถ้าหลงยึดติดอยู่กับความสุขที่ได้จากการเสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว ก็จะต้องมีความกังวลใจอยู่เสมอ เพราะรู้ว่าถ้าวันใดวันหนึ่งไม่ได้เสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจ ก็จะต้องมีความทุกข์ มีความหงุดหงิดใจ มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาตามมาอย่างแน่นอน แต่แทนที่จะรับความจริงนี้ กลับพยายามวิ่งขวนขวายหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ เช่นสมมุติว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เคยสัมผัสได้หมดสิ้นไป ก็ไปหามาใหม่ ดูหนังเรื่องนี้แล้ว เบื่อเรื่องนี้ ก็ไปหาซื้อเรื่องใหม่มาดู ฟังเพลงแผ่นนี้จนเบื่อแล้ว ก็ไปหาแผ่นใหม่มาฟัง นี่ก็เป็นลักษณะของความไม่เที่ยงแท้ของความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั่นเอง เวลาได้เสพสัมผัสใหม่ๆ ก็จะมีความสุข มีความชื่นชอบ แต่หลังจากได้เสพสัมผัสไปจนเกิดความจำเจขึ้นมา ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย

ทำให้ต้องไปแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดใหม่ๆ มาเติมให้กับใจ ชีวิตก็เลยต้องยึดติดอยู่กับการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อเบื่อก็ต้องหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดใหม่ ๆ มาเสพอีก การแสวงหาก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย เพราะจะต้องมีปัจจัยคือเงินทอง ถ้าขาดปัจจัยเงินทองขึ้นมา อยากจะหาอะไรใหม่ๆดู หาอะไรใหม่ๆฟัง ก็จะไม่สามารถจะทำได้

ชีวิตจึงถูกกดดันอยู่กับการทำมาหากิน หาเงินหาทอง เพื่อจะได้เอาเงินทองมาซื้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอใจอยู่เรื่อยไป กลายเป็นวงจรอุบาทว์ ที่จะทำให้ไม่มีเวลาสงบนิ่งได้เลย จะต้องหาเงินหาทองมา เมื่อได้มาก็ใช้ไป เมื่อหมดไปก็หามาใหม่ แล้วก็ใช้หมดไป เพื่อความสุขจากการเสพกามรสทั้งหลาย นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสัมผัสและทรงรับรู้ ว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง จึงทำให้พระองค์ทรงสนพระทัยที่อยากจะหาความสุขที่แท้จริงหลังจากที่ได้ทรงพบเห็นสมณะนักบวช จึงได้คำตอบว่า**ความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ความสงบของจิตใจ** ถ้าจิตใจมีความสงบเมื่อไร จิตใจก็จะได้สัมผัสกับความสุขที่แท้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทรงกล้าที่จะสละราชสมบัติ สละฐานะของราชกุมาร ออกบวชเป็นสมณะนักบวช อยู่แบบขอทาน เรื่องความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะยอมเสียสละยอมตัดทิ้งไป ไม่แสวงหา ต้องการอย่างเดียวคือความสงบสุขของจิตใจ

แต่ความสงบสุขของจิตใจนี้ ไม่ใช่จะเนรมิตหรือบังคับจิตให้

สงบได้ เพราะโดยธรรมชาติของจิตที่มีความหลงครอบงำอยู่ จะคอยแต่ผลิตความโลภ ความโกรธออกมาอยู่เรื่อย ๆ ทำให้จิตไม่สามารถอยู่นิ่งสงบได้ ต้องอาศัยแนวทางของการปฏิบัติที่เรียกว่า**จิตตภาวนา** เป็นอุบายวิธี ที่จะทำให้จิตที่หมุนเหมือนกับล้อรถยนต์สงบลงได้ ต้องมีวิธี มีอุบาย ที่จะทำให้จิตหยุดหมุน ถ้ายังไม่หยุดหมุน จิตจะไม่สงบ ถ้าไม่สงบก็จะไม่ได้สัมผัสกับความสุข ที่เลิศ ที่ประเสริฐ ที่มีอยู่ในตัวแล้ว จึงต้องอาศัยการบำเพ็ญจิตตภาวนา **นั่งสมาธิ เจริญปัญญา** ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ ในเบื้องต้นทรงสอนจิตให้สงบ ด้วยการกำหนดจิต ให้รู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าจิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้วไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะสงบลง แต่ถ้าจิตไม่มีอะไรเกาะ ปล่อยให้คิดไปเรื่อย ๆ จิตก็จะไม่สงบ เหมือนกับพวกเราที่ไม่เคยฝึกหัดทำสมาธิ จะไม่รู้จักทำให้จิตหยุดนิ่งได้ เพราะจิตจะคิดเรื่องราวต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ วัน ๆ หนึ่งจะไม่หยุดเอง คิดเรื่องนี้แล้วก็จะไปคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนั้นแล้วก็จะไปคิดเรื่องโน้น คิดกลับไปกลับมาทั้งวัน เมื่อคิดแล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง วุ่นวายใจบ้าง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดจากความคิดของจิตทั้งสิ้น

ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว ต่อให้มีสมบัติอะไรต่างๆภายนอกมากมายเพียงไร ก็จะไม่มีความสุขที่แท้จริง จึงต้องหันมาทำจิตให้สงบให้ได้ โดยอาศัยอุบายแห่งสมาธิ คือพยายามควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เหมือนกับการผูกเรือไว้กับเสา ถ้าต้องการให้เรือจอด

นิ่ง ๆ ไม่ไหลไปตามกระแสน้ำ ก็ต้องผูกเรือไว้กับเสาที่ท่าน้ำ ถ้ามีเสาผูกไว้กับเรือแล้วถึงแม้จะมีกระแสน้ำไหลมาอย่างไร เรือก็จะไม่ไหลไปกับกระแสน้ำ ในจิตก็มีกระแสจิต ที่คอยพัดให้คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ถ้าต้องการให้จิตหยุดคิด ต้องการให้จิตนิ่งลง ก็ต้องมีเสาไว้ผูกจิตนั่นเอง เสาที่เอาไว้ผูกจิตนี้ เรียกว่า**กรรมฐาน** ต้องมีอะไรสักอย่างหนึ่งไว้ผูกจิต พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เช่น ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้ดูด้วยจิตว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออก ให้รู้อยู่แค่นี้ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ทีนี้จะไปกำหนดดูอยู่ตรงไหน ท่านก็ทรงสอนให้ดูที่จุดลมสัมผัส ที่ลมเข้าออกสัมผัสเด่นชัดที่สุด ซึ่งก็อยู่แถวปลายจมูกบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา

ถ้ากำหนดดูตรงจุดนั้นได้ ก็ให้รู้อยู่ตรงจุดนั้น เวลาลมออกมาก็จะสัมผัสกับจุดนั้น เวลาลมเข้าไปก็จะสัมผัสกับจุดนั้น ก็ให้อยู่กับจุดนั้นจุดเดียว อย่าตามลมเข้าไปข้างใน อย่าตามลมออกมาข้างนอก เพราะถ้ามีการตามเข้าตามออกแล้ว จิตจะไม่นิ่ง เพราะจิตมีการเคลื่อนไหว มีการทำงาน แต่ถ้าจ้องอยู่ที่จุดเดียว อยู่ตรงแถวปลายจมูกเหนือริมฝีปากขึ้นมา ที่ลมสัมผัสเข้าออก ก็ให้รู้อยู่ตรงนั้น เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ถ้าสามารถควบคุมให้จิตอยู่กับการดูลมอย่างเดียว โดยไม่เถลไถลแวบออกไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะสงบตัวลง แต่ถ้าดูลมแล้ว ยังอดคิดไม่ได้ ยังคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้อยู่ ท่านก็สอนให้ใช้อีกวิธีหนึ่งก็ได้ ถ้าจิตชอบคิด ก็ให้ฝ่าความคิดด้วยการบริกรรมคำว่าพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ

จิตก็จะไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้ การบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ นี้ ไม่ต้องออกเสียง บริกรรมไปภายในใจ เหมือนกับความคิด คิดพุทโธ ๆ ๆ ไป ถ้าคิดอยู่แต่พุทโธ ๆ ๆ ความคิดอย่างอื่นก็จะไม่สามารถแทรกเข้ามาหรือดึงจิตให้ไปคิดได้

เวลาทำอาจจะต้องทดลองดูว่าวิธีไหนเหมาะ วิธีไหนถูกกับจริต แล้วก็ใช้วิธีนั้นไป ถ้าฝึกทำไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะสามารถทำให้จิตสงบตามความต้องการได้ ในเบื้องต้นอาจจะรู้สึกยากหน่อย เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคย ไม่ถนัด เหมือนกับการใช้มือที่ไม่ถนัด ถ้าถนัดมือขวาแล้วต้องมาหัดใช้มือซ้าย ในเบื้องต้นก็จะรู้สึกว่าลำบาก ไม่ค่อยสะดวกทำผิด ๆ ถูก ๆ แต่ถ้าพยายามฝึกทำไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะเกิดความชำนิชำนาญขึ้นมา ต่อไปก็จะสามารถใช้มือซ้ายได้เหมือนกับมือขวา การฝึกทำจิตให้สงบก็เป็นเช่นนั้น โดยปกติจะถนัดอยู่กับความคิดเรื่องราวต่าง ๆ คิดไปเรื่อยๆ วัน ๆ หนึ่งคิดได้ นั่งอยู่คนเดียวก็คิดไปได้เรื่อย ๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นนิสัยของจิตของพวกเรา ทีนี้จะมาลองฝึกจิตให้หยุดคิด ในเบื้องต้นก็จะรู้สึกว่ายาก เพราะจะไม่ยอมหยุดตามที่ต้องการ จะให้อยู่กับลมหายใจก็อยู่ได้เพียง ๒ – ๓ วินาที ก็จะแวบออกไปคิดอีกแล้ว เผลอๆอาจจะไม่รู้สึกตัวเป็น ๑๐ นาทีก็ได้ กว่าจะมารู้สึกตัวอีกที ก็บอกอ้าวไม่ได้อยู่กับลมหายใจเลย อยู่กับเรื่องนั้นอยู่กับเรื่องนี้ ก็ไม่เป็นไร ถ้าได้สติรู้ว่าไม่ได้อยู่กับลม ก็หันกลับมากำหนดจิตให้อยู่กับลมใหม่ ก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาเผลอก็ดึงกลับมา ทำไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะเกิดความชำนิชำนาญขึ้นเอง ต่อไปก็จะอยู่กับลมได้ตามต้องการ

เมื่อจิตอยู่กับลมอย่างต่อเนื่องแล้ว ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงสู่สมาธิ เป็น**เอกัคตารมณ์** รวมเป็นหนึ่ง เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งในขณะนั้นการบริกรรมคำว่าพุทโธๆๆก็ดี หรือการกำหนดดูลมหายใจก็ดี ก็ไม่ต้องทำอีกต่อไป เพราะในขณะนั้นจิตจะสงบนิ่ง ไม่ต้องควบคุมบังคับอีกต่อไป ถ้าเข้าถึงจุดนั้นได้ จะได้สัมผัสกับความสุขที่มหัศจรรย์ ที่ละเอียดเต็มไปด้วยความปีติ ความอิ่ม ความพอ และจะอุทานออกมาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้จะสุขเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต** นี่คือความสุขที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์ได้สัมผัสมาแล้ว จึงได้นำมาสั่งสอนให้กับพวกเราให้พวกเราพยายามเข้าหาความสุขแบบนี้ ดีกว่าความสุขที่อยู่ภายนอกเพราะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่ความสุขที่มีอยู่ภายในนี้เป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีใครจะมาแย่งชิงไปได้ เป็นความสุขที่เราสร้างขึ้นให้กับตัวเราเองได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จึงควรให้ความสนใจกับการสร้างความสุขแบบนี้กัน

ในชีวิตของเราตลอดทั้งอาทิตย์หนึ่ง น่าจะมีสักวันหนึ่งที่เราควรแยกออกมา ให้เป็นวันสร้างความสุขแบบนี้กัน หรือไม่เช่นนั้นทุกๆวันก็ควรจะมีเวลาวันละครั้งสองครั้ง ในตอนเช้าสักครั้งหนึ่ง ในตอนเย็นสักครั้งหนึ่ง ที่มีไว้สำหรับทำจิตใจให้สงบ ให้มีความสุขทางด้านจิตใจเพราะถ้ามีความสุขแบบนี้แล้ว ความโลภต่างๆก็จะเบาบางลง เมื่อความโลภเบาบางลง ความโกรธก็จะเบาบางลงตามไปด้วย เพราะความโกรธเป็นผลที่เกิดจากความโลภ เวลาต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะ

เกิดความโกรธขึ้นมา ถ้าต้องการมาก ความโกรธก็จะมีมาก ถ้าไม่โลภมาก ก็จะไม่ผิดหวังมาก ก็จะไม่โกรธมาก ถ้าไม่โลภเลย ก็จะไม่โกรธเลย เพราะไม่ได้หวังอะไรจากใครทั้งสิ้น ทำอะไรก็ทำไปตามหน้าที่ ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แก้ไขกันไปตามเหตุตามผล แต่ไม่มีความรู้สึกโกรธใครขึ้นมา เพราะไม่ได้ทำด้วยความอยาก ทำด้วยความโลภ ทำไปตามหน้าที่ มีหน้าที่จะต้องใช้ใครให้ทำอะไร ก็ใช้เขาไป เขาทำตามได้มากน้อยเพียงไร ก็รับรู้ตามความเป็นจริง ว่าเขามีความสามารถเพียงเท่านั้น แต่จะไม่ไปโกรธอะไรกับเขา เพราะไม่ได้หวังอะไรจากเขานั่นเอง ดูว่าเขาทำได้มากน้อยเพียงไร ก็เอาเท่านั้น จะทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปได้ด้วยความสุข ทุกวันนี้ที่มีความทุกข์กันก็เพราะความโลภ ความอยากนั่นเอง จึงควรชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงอย่างต่อเนื่อง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๓
หน้าที่หลักของชีวิต

ท่านที่มาวัดมากันอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทราบดีว่าเวลาที่มาวัดจะได้ประกอบคุณงามความดี อันเป็นเหตุให้เกิดความสุขใจ การทำความดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา เพราะถ้าปราศจากการอุปถัมภ์ค้ำจุนด้วยการกระทำความดีแล้ว เราจะหาความสุขความเจริญไม่ได้ เพราะเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ ก็คือความดีที่เกิดจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ คือทำดี พูดดี คิดดีนั่นเอง เราจึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า **หน้าที่หลักของชีวิตคือการทำความดี** ไม่ใช่การสะสมลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่ใช่เหตุของความสุขความเจริญที่แท้จริง เหตุที่จะทำให้สุขและเจริญอย่างแท้จริงนั้น ก็คือการกระทำความดี เวลาทำอะไรจึงควรคำนึงเสมอว่า การกระทำของเรานั้นเป็นการกระทำที่ดีหรือไม่ วิธีที่จะตรวจวัดการกระทำของเราว่าดีหรือไม่ ก็ใช้หลักง่ายๆ ว่า **การกระทำอันใดก็ตามทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี เป็นไปเพื่อประโยชน์ไม่เกิดโทษกับตัวเราก็ดี กับผู้อื่นก็ดี หรือทั้งกับผู้อื่นและตัวเราก็ดี** ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ถือว่าเป็นความดี ทำไปได้เลยไม่ต้องกังวล ตราบใดที่การกระทำนั้นเป็นประโยชน์แล้วไม่เกิดโทษ ทำไปแล้วจิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข เพราะความดีเปรียบเหมือนกับยาที่เข้าไประงับดับโรคภัยของจิตใจ

จิตใจโดยปกตินั้น มีเชื้อโรคที่คอยสร้างความวุ่นวาย สร้างความ

ทุกข์ สร้างความไม่สบายใจให้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า**เชื้อโรคทางจิต** ได้แก่**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาด้วยยาคือความดีแล้ว จิตใจจะถูกเชื้อโรคสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายให้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะมีมากมีน้อยในเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ความมีมากมีน้อยนั้น ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้ความทุกข์ความวุ่นวายใจ มีมากขึ้นหรือน้อยลงไปเลย เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขไม่ได้เป็นเหตุที่จะสร้างความสุขให้กับใจ หรือเป็นเหตุที่จะดับทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ เพราะเหตุที่จะสร้างความสุขและดับทุกข์ภายในใจ ก็คือความดีเท่านั้น จึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า หน้าที่หลักของชีวิตที่แท้จริง คือการสร้างความดี เพราะเมื่อได้ทำความดีแล้ว จะมีความสุข จิตใจจะเจริญขึ้น ถ้าหลงประเด็นไปคิดว่ามีหน้าที่ในการกอบโกยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขแล้ว เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขไม่ใช่เหตุที่ให้ความสุข แต่เป็นเหตุที่จะให้ความทุกข์ความวุ่นวายใจกับเรา

ลองสังเกตดูคนที่มีเงินทองมากๆ มีตำแหน่งสูงๆ มักจะไม่ค่อยมีความสุขใจเท่าไหร่ เพราะต้องคอยดูแลรักษาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ต้องดูแลรักษาตำแหน่งต่างๆที่มีอยู่ เวลาสูญเสียไป ก็มีความเสียใจ มีความทุกข์ใจ คนที่ไม่มีอะไรกลับมีความสุขมากกว่า ดูพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่านไม่มีอะไรเกี่ยวกับเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเลย แต่ท่านมีความดี ความดีนี้แหละที่ทำให้ท่านอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไรอื่น ๆ เพราะความดีทำให้จิตใจมี

ความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข มีความอิ่ม มีความพอ ตราบใด จิตใจไม่มีความอิ่มไม่มีความพอแล้ว ต่อให้มีอะไรมากมายเพียงไรในโลกนี้ ใจก็ยังมีความรู้สึกหิว มีความกระหาย มีความอยากอยู่เสมอ จึงเห็นได้ว่าคนที่มีความร่ำรวยบางคนจะต้องมีสมบัติมากๆ มีรถยนต์หลายๆคัน จะต้องมีบ้านหลาย ๆ หลัง จะต้องมีภรรยาหรือสามีหลาย ๆ คน เพราะเมื่อมีเงินทองก็สามารถที่จะไปซื้อสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้ เมื่อมีกำลังซื้อมาก ความอยากที่มีอยู่ภายในใจ ที่ไม่ได้รับการดูแลด้วยการทำความดี ก็จะเป็นตัวผลักดันให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก ต้องการสิ่งต่างๆเพิ่มมากขึ้นไปๆ เพราะคิดว่าถ้าได้มาแล้วจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น ๆ

แต่นี่เป็นความคิดที่ถูกความหลงครอบงำ มองเห็นเพียงครึ่งเดียวของสิ่งที่ต้องการ สิ่งใดที่ต้องการนั้น เรามักจะเห็นแต่ความดี เห็นแต่คุณเห็นแต่ประโยชน์ที่จะได้รับ แต่มักจะมองไม่เห็นอีกด้านหนึ่งที่ตามมาด้วยคือความทุกข์ ความวุ่นวายใจ อย่างเวลามีภรรยามากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป จะรู้ปัญหาตามมาทันที แต่ตอนที่ยังไม่มีจะไม่รู้ เพราะคิดว่ามีภรรยาอีกคนจะมีความสุขเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า มีคนเดียวก็ได้เท่าหนึ่ง ถ้ามี ๒ คนก็จะได้ ๒ เท่า แต่ในขณะเดียวกันปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตามมากับภรรยาอีกคนหนึ่ง ก็มีตามมาด้วยเหมือนกัน แต่เวลาที่ต้องการนั้น ความหลงจะไม่ให้โอกาสได้คิดถึงโทษหรือปัญหาที่จะตามมา จะมารู้เข้าก็ต่อเมื่อได้สิ่งนั้นมาแล้ว ได้บุคคลนั้นมาแล้ว แล้วก็เจอปัญหาที่ตามมา แต่ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว ถ้าเป็นคนที่มี

ความเข้มแข็ง มีความกล้าหาญ ถ้ารู้ว่าอะไรเป็นโทษก็ตัดเสียเท่านั้น จึงจะทำให้ปัญหาที่ตามมาหมดไปได้ แต่ถ้าเป็นคนอ่อนแอ จิตใจมีแต่ความโลภ ความอยาก ก็จะเกิดความรู้สึกรักพี่เสียดายน้องขึ้นมา ไม่กล้า ไม่อยากที่จะเสียคนหนึ่งคนใดไป อยากจะมีไว้ทั้ง ๒ คน เมื่อมีทั้ง ๒ คน ก็จะมีปัญหาอย่างที่เป็นอยู่นั่นแหละ

นี่คือเรื่องของจิตใจที่ไม่ได้รับการดูแล ด้วยการกระทำความดีนั่นเอง เพราะถ้าได้รับการดูแลด้วยการกระทำความดี มีการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอแล้ว ความดีเหล่านี้จะคอยกำราบ คอยกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่จะผลักให้จิตใจออกไปแสวงหาความวุ่นวายต่าง ๆ เข้ามาสู่ใจของตนเอง ดังนั้นการกระทำความดี จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุก ๆ คน ที่ปรารถนาความสุข ความสบายใจ เหมือนกับยาที่มีความจำเป็นต่อคนเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่มียารักษา โรคภัยที่เป็นอยู่ก็จะไม่หาย อาจจะถึงแก่ความตายก็ได้ เพราะขาดยาดูแลรักษา คนเราก็เช่นกัน ถึงแม้จะมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายเพียงไรก็ตาม มีตำแหน่งสูง ๆ เพียงไรก็ตาม มีคนสรรเสริญมากมายเพียงไรก็ตาม มีความสุขที่ได้รับจากการเสพสัมผัส**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลาย มากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าไม่มีความดีไว้คอยดูแลรักษาใจแล้ว จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ จะมีแต่ความสุขแบบสุขประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็มีความทุกข์ตามมา สลับกันไปสลับกันมาอยู่เรื่อยๆ ดังที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้

พวกเราทุกคนก็มีทุกสิ่งทุกอย่างพอเพียง พอที่จะมีความสุขแล้ว เพราะถ้าเปรียบเทียบถึงสมบัติข้าวของต่างๆที่ญาติโยมมี เมื่อเปรียบเทียบกับพระแล้ว พระมีน้อยกว่ามาก แต่ทำไมพระมีความสงบสุขมากกว่า ก็เพราะว่าพระมีความดีคือบุญกุศล หรือธรรมะโอสถ ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เข้าไปดูแลเยียวยารักษาโรคของใจ เข้าไปกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่คอยสร้างความทุกข์ ความวุ่นวายให้กับใจนั่นเอง จึงทำให้พระท่านอยู่ได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ทั้งๆที่ไม่มีข้าวของเงินทองมากมายเหมือนกับญาติโยมมีกัน นี่ก็เป็นเพราะว่าท่านจับประเด็นของชีวิตถูกนั่นเอง ท่าน**ไม่หลงประเด็น** ท่านรู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่แท้จริง ที่จะทำให้คนเรามีความสุข มีความเจริญที่แท้จริงนั่นเอง แต่ศรัทธาญาติโยมส่วนใหญ่ยังไม่รู้ ยังจับประเด็นไม่ได้ **ยังหลงประเด็นอยู่** เพราะยังคิดว่าถ้ามีเงินทองมากๆ มีบริษัทบริวารมาก ๆ มีอะไรมากๆแล้วจะมีความสุขนั่นเอง นี่เป็นความเห็นผิดเป็นความเข้าใจผิด แต่ถ้าได้มาที่วัด ได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้อ่านหนังสือธรรมะที่มีคนแจกให้ไปอ่าน จะได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตของเรา ว่าอะไรเป็นสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง

หลังจากที่ได้ยินได้ฟังแล้ว หรือได้อ่านแล้ว ถ้าเกิดมีความเชื่อขึ้นมา ลองไปปฏิบัติดู ก็จะรู้ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมานั้น ผิดถูกอย่างไร ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ เพียงแต่ฟังเฉยๆ หรืออ่านเฉยๆ ยังไม่เพียงพอ เหมือนกับเวลาไปที่ร้านอาหาร แล้วเห็นรายการอาหาร ก็อ่าน

ดูเฉยๆ แต่ไม่สั่งอาหารมาลองรับประทานดู ก็จะไม่รู้ว่าอาหารดีหรือไม่ดีอย่างไร มีคุณมีโทษอย่างไร ฉันใดสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเวลาที่มาวัดก็เป็นเช่นนั้น อย่างวันนี้ก็พูดถึงเรื่องความดี ว่าความดีนี้แหละเป็นเหตุที่จะทำให้มีความสุข มีความเจริญอย่างแท้จริง ความดีที่เกิดจากการทำบุญให้ทาน ความดีที่เกิดจากการรักษาศีล การฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ถ้านำไปปฏิบัติดู ก็จะรู้ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร เหมือนกับการทดลองรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่คนที่ได้ทดลองแล้วก็จะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ศาสนาของพระพุทธเจ้าที่สอนให้คนทำความดี คงจะไม่อยู่มาได้จนถึงเวลานี้ อายุของพระพุทธศาสนาก็ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ถ้าสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงสั่งสอน ให้พวกเราปฏิบัติกัน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ทำไปแล้วไม่เกิดผลดีตามมา ไม่เกิดความสุข เกิดความเจริญ ป่านนี้ก็คงไม่มีใครนับถือ ไม่มีใครเชื่อถือ ไม่มีใครสนับสนุนให้ศาสนาอยู่ต่อไป จนมีอายุยืนยาวนานจนถึงปัจจุบันนี้

แต่เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้ทำความดีนั้น เป็นสิ่งที่ดีจริง ให้คุณให้ประโยชน์อย่างแท้จริง จึงทำให้มีการเผยแผ่ ปากต่อปากบอกต่อกันไป คนที่ได้สัมผัส ได้ทดลอง ได้ปฏิบัติ ได้ลิ้มรสถึงผลที่ดีที่เกิดจากการกระทำความดีแล้ว ก็อดที่จะนำไปเผยแผ่บอกเล่าให้กับผู้อื่นไม่ได้ เมื่อผู้อื่นได้ยินได้ฟังแล้วลองไปปฏิบัติดู ก็จะเห็นผลเช่นเดียวกัน ก็เลยมีการถ่ายทอด มีการบอกปากต่อปาก มาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ **จึงขอให้เชื่อได้อย่าง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์**

เลยว่า การกระทำความดีนี้ เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของเรา ถ้าไม่บำเพ็ญแล้ว มัวแต่ไปหาสิ่งอย่างอื่นนอกเหนือจากความดี เราจะไม่ได้รับความสุข ไม่ได้รับความเจริญอย่างแท้จริง และดีไม่ดีนอกจากจะไม่ได้รับความสุขความเจริญแล้ว ยังอาจจะได้รับความทุกข์ ได้รับโทษตามมา ถ้าการแสวงหาสิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย เกิดโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมาย ผิดกฎกติกาของบ้านเมือง ผลที่จะตามมาก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ ทั้งๆที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุขมากมายก็ตาม

แต่ถ้าหามาด้วยความถูกต้องดีงาม ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ก็จะไม่มีโทษตามมา เพราะชีวิตของเรายังจำเป็นต้องอาศัยเงินทอง ไว้เป็นเครื่องมือ ในการดูแลรักษาอัตภาพชีวิตร่างกายให้อยู่ไปได้ ถ้าหามาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม หามาด้วยความถูกต้องดีงามแล้ว การหามาแบบนี้ก็ไม่มีโทษตามมา ถ้าเกิดหามาได้มากเกินความจำเป็น ก็ให้เอาส่วนที่เกินไปทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สงเคราะห์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ที่มีความทุกข์มีความเดือดร้อน ถ้าได้ช่วยเหลือเขาๆก็จะมีความสุข การที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นก็จะทำให้เรามีความสุข เพราะจิตใจได้รับการดูแลด้วยการกระทำความดีนั่นเอง เวลาต้องการอะไร ก็ต้องระวังว่า การแสวงหาสิ่งที่ต้องการมานั้น ไปเบียดเบียน ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ ถ้าไม่เบียดเบียนไม่ไปสร้างความเดือดร้อน ก็จะไม่สร้างความทุกข์ความ

วุ่นวายใจให้กับเรา แต่ถ้าเบียดเบียนผู้อื่น ถึงแม้จะได้สิ่งที่ต้องการมา ความสุขที่ได้มาจะถูกความทุกข์กลบไปจนหมด เพราะความทุกข์ที่ได้มาจากการกระทำความไม่ดีไม่ชอบ ทำบาปทำกรรมนั้น มีโทษมีความรุนแรงมากกว่าความสุข ที่ได้รับจากการแสวงหาสิ่งที่ต้องการ

ดังนั้นเวลาที่ได้ของมาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เราจะมีความไม่สบายใจ มีความกังวลใจ เพราะรู้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันผิด มีโทษตามมา ไม่ช้าก็เร็วก็คงจะต้องถูกจับไปลงโทษต่อไป ทำให้ไม่มีความสุข ถ้าไม่รักษาศีลคือการแสวงหามาโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าเขาก็ดี เอาทรัพย์มาโดยที่เขาไม่ให้ก็ดี ประพฤติผิดประเวณีกับลูก กับสามกับภรรยาของเขาก็ดี โกหกหลอกลวงผู้อื่นก็ดี เหล่านี้ถ้าทำไปแล้วจะมีความไม่สบายใจตามมา ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ความวุ่นวายใจ ที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ดี เวลาจะทำอะไร เวลาต้องการอะไร ก็ต้องระมัดระวัง ต้องพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่า สิ่งที่ได้มานี้ไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือเปล่า ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือเปล่า ถ้าไม่ผิดศีลแล้ว ทำไปก็จะไม่มีความวุ่นวายใจตามมา นี่ก็เป็นความดีอีกลักษณะหนึ่ง คือความดีที่เกิดจากการละเว้นนั่นเอง ละเว้นจากการกระทำความชั่ว จากการกระทำบาปกรรม จะทำให้จิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุข ดังที่เมื่อกี้นี้ได้แสดงไว้ในอานิสงส์ของศีล ว่า **สีเลน นิพพุติง ยันติ ศีลเป็นเหตุดับความทุกข์** เวลารักษาศีลแล้ว จะมีความสบายใจ ความทุกข์ที่เกิดจากความวิตก ความกังวลที่ไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็จะไม่มี

ถ้ามีศรัทธาที่จะบำเพ็ญความดีให้มากยิ่งๆขึ้นไปกว่านี้ได้ ก็ยิ่งดีใหญ่ คือนอกจากทำบุญให้ทาน รักษาศีลแล้ว ยังมีศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรม ทำจิตใจให้สงบด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ในยามว่าง เช่นในตอนเช้า ในตอนกลางคืนก่อนนอน ไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบร่มเย็นเป็นสุข เพราะเวลาที่ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ จิตจะถูกควบคุมไม่ให้ท่องเที่ยวไปกับเรื่องราวต่างๆ เพราะเวลาที่คิดถึงเรื่องราวต่างๆจิตก็จะเกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา เกิดความไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมา ถ้าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ต้องกังวลใจ แต่เวลาสวดมนต์ไหว้พระ มนต์ที่สวดนั้นเป็นภาษาเย็น เป็นเหตุเป็นผล เป็นความจริง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ เมื่อไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆที่สร้างความทุกข์ สร้างความกังวลใจให้กับเรา ใจก็ไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว เมื่อไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว ใจก็จะค่อยๆสงบตัวลง หรือจะกำหนดให้ใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ได้ จะเป็นการบริกรรมคำว่าพุทโธๆๆไปเรื่อยๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ โดยมีสติคอยกำกับ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ จิตก็จะค่อยสงบตัวลง ถ้าทำไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งจิตก็จะนิ่งสงบ เกิดความสุขที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจ ที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน ปรากฏขึ้นมาภายในใจ นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่จิตที่สงบนั่นแหละ ถ้าจิตสงบเมื่อไหร่ จิตนิ่งเมื่อไหร่ จิตเป็นหนึ่งเมื่อไหร่ ในขณะนั้นจะมีความสุขมาก มีความสบาย มีความอิ่ม มีความพอ ไม่มีความรู้สึกหิวกระหายอยากได้อะไรเลย

ถ้าได้ปฏิบัติถึงขั้นนั้นแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่หลงประเด็นอีกต่อไป จะรู้แล้วว่าหน้าที่ที่แท้จริงนั้น อยู่ที่การทำจิตให้สงบนี่เอง หลังจากนั้นแล้ว เรื่องการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็จะเบาบางลงไป ถ้ามีความจำเป็นก็หามาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น แต่จะไม่ไปคิดว่าถ้ามีลาภ ยศ สรรเสริญมากๆแล้ว จะมีความสุขมาก เพราะรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นความจริง ความสุขจะมีมากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่ที่ความสงบของจิตเท่านั้น จิตสงบมากเพียงไร จิตก็จะมีความสุขมากเพียงนั้น จิตจะมีความสงบ มีความสุขได้ก็ต้องอาศัยการทำความดี ทำความดีได้มากเท่าไหร่ ความสงบก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าทำความดีน้อยความสงบก็น้อย ถ้าทำบุญให้ทานอย่างเดียว ความสงบก็จะได้ระดับหนึ่ง ถ้าทำบุญทำทานแล้วรักษาศีลด้วย ความสงบก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ ถ้าได้ทำบุญทำทานรักษาศีลแล้วปฏิบัติธรรมด้วย ทำจิตใจให้สงบอย่างต่อเนื่อง ความสุขก็จะมีมากยิ่งๆขึ้นไป

ถ้าได้ปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนา เจริญปัญญาให้เห็นถึงสภาพที่แท้จริงของโลกว่าเป็นอย่างไร สามารถเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์** ถ้าไปยึดไปติด เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตนแล้ว จะตัดกิเลสได้ทั้งหมด จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้กระทั่งสังขารร่างกายคือชีวิตของเรานี้ ก็จะปล่อยได้ เพราะเห็นแล้วด้วยปัญญาว่าเป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน มีการเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายไปในที่สุด ไม่มีใครหลีกพ้นไปได้ ถ้าไปยึดไปติดก็จะต้องทุกข์ เวลาที่พลัดพรากจากร่างกายอันนี้ แต่ถ้ามีปัญญาแล้วปล่อยวาง ตัดอุปาทาน

ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้ จิตก็จะไม่มีความทุกข์กับความเป็น ความตายอีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีปัญญา คอยดูแลจิตอยู่เสมอ ไม่ให้จิตไปเกาะไปเกี่ยว ไปยึด ไปติด แต่ก็ไม่ได้ปล่อยวางจนไม่ได้ดูแลรักษา ขณะที่ร่างกายยังมีชีวิตอยู่ก็ดูแลไปตามอัตภาพ มีอะไรให้รับประทานก็รับประทานไป มีเสื้อผ้าใส่ก็ใส่ไป มีอะไรที่ต้องทำกับร่างกายก็ทำไป เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน ก็ปล่อยให้เขาไป การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๔
สำคัญที่ใจ

การฟังธรรมให้เกิดประโยชน์ เป็นมงคลแก่ตนเองนั้น ควรฟังด้วยความสำรวม คือสำรวมกาย สำรวมวาจา และสำรวมใจ กายก็นั่งอยู่เฉยๆ วาจาก็ไม่ต้องพูดอะไร ใจก็ให้ตั้งมั่นอยู่ด้วยสติ คอยฟังเสียงธรรมะที่มาสัมผัสกับใจผ่านเข้ามาทางหู การฟังให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นการฟังในเชิงปฏิบัติ คือฟังเพื่อความเข้าใจ ไม่จำเป็นจะต้องคอยจดจำว่าที่เทศน์ไปนั้นเทศน์อะไรไปบ้าง เพราะถ้ามัวแต่คอยจดคอยจำก็จะไม่เข้าใจในสิ่งที่จดจำ แต่ถ้าฟังเพื่อความเข้าใจ สิ่งที่เข้าใจก็จะเป็นสิ่งที่จำได้ไปในตัว ดังนั้นหลักของการฟังธรรมให้เกิดประโยชน์ที่แท้จริง จึงควรฟังเพื่อความเข้าใจ เพราะเมื่อมีความเข้าใจแล้ว จะมีความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะดำเนินชีวิตไปอย่างถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ไม่มีความเสียใจตามมาภายหลัง

การฟังธรรมตามกาล หมายถึงการฟังอย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ในวันพระหรือในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ ควรหาโอกาสฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่ง เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอนเรื่องอะไร ก็สอนแต่เรื่องของเราทั้งสิ้น เรื่องความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดีนั้น อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ใจเป็นหลัก **ใจเป็นตัวสำคัญที่สุด เป็นทั้งต้นเหตุและเป็นผู้รับผล** ต้นเหตุก็คือความคิดต่าง ๆ ที่มีทั้ง**กุศล**และ**อกุศล** คือคิดดีก็มี คิดร้ายก็มี เมื่อคิดไปแล้วผลก็จะเกิด

ขึ้นในใจทันที คือความสุขและความทุกข์ เวลาคิดดี ใจก็มีความสุข เวลาคิดร้าย ใจก็มีความทุกข์ จึงควรให้ความสนใจกับใจมากกว่าสิ่งอื่นใด เวลาเห็นอะไรควรย้อนกลับมาดูที่ใจ ว่ามีปฏิกิริยากับสิ่งที่เห็นอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ ความพอใจและความไม่พอใจเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดกุศลและอกุศลขึ้นมา สิ่งที่พอใจก็จะคิดดีกับสิ่งนั้นๆ ใจก็มีความสุข เวลาเห็นคนที่เรารัก เช่นบิดามารดาของเรา ก็จะระลึกถึงพระคุณของท่าน สำนึกในบุญคุณ มีความปรารถนาที่จะทดแทนบุญคุณที่ท่านมีกับเรา คิดแบบนี้ใจก็จะมีความสุข แต่ถ้ามองคนแล้วเกิดความไม่พอใจ เพราะเขาไม่กระทำตามความต้องการของเรา ก็จะเกิดความโกรธเกิดความแค้นขึ้นมา ถ้าไม่ดูที่ใจ จะไม่รู้ว่าความโกรธความแค้นเป็นอกุศล เป็นโทษเป็นภัย เพราะเป็นเหมือนกับไฟที่กำลังเผาผลาญจิตใจ แทนที่จะรีบระงับดับความโกรธความแค้นนั้น กลับไปมีเรื่องมีราวกับคนที่สร้างความไม่พอใจ ยิ่งไปมีเรื่องมีราว ความโกรธความแค้นก็จะมีมากขึ้น ความทุกข์ก็จะเพิ่มตามขึ้นไปด้วย นี่เป็นเพราะไม่ดูใจ มัวแต่ไปดูคนที่สร้างความทุกข์ ความไม่พอใจให้กับเรานั่นเอง

ถ้าได้เข้าวัดเข้าวาฟังเทศน์ฟังธรรม จะรู้ว่าสิ่งที่สำคัญกว่าสิ่งภายนอกก็คือสิ่งที่อยู่ภายใน คือความรู้สึกภายในใจ ว่าขณะนี้กำลังเป็นฟืนเป็นไฟ หรือยังเย็นยังสงบอยู่ เวลามีคนมาสร้างความไม่พอใจให้กับเรา ถ้ามีสติ แทนที่จะโกรธเขา กลับทำใจให้สงบ เพราะรู้ว่าความไม่พอใจที่ทำให้เกิดความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นพิษเป็นภัยกับใจ ต้องยอมรับความเป็นจริงว่า เขาจะทำอะไรอย่างไร เราไปควบคุมบังคับ

ไปห้ามเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้คือใจของเรา ถ้าใจไม่ไปสนใจ ไม่ไปแยแส เขาจะทำอย่างไรก็ไม่มีปัญหาอะไร ใจของเราก็จะสงบนิ่ง ที่เกิดปัญหาเพราะเราไปมีความหวัง มีความต้องการจากเขานั่นเอง เช่นต้องการให้เขาทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ แล้วเขาไม่ตอบสนองทำตามที่เราต้องการ เราก็เกิดความผิดหวัง เมื่อเกิดความผิดหวังก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความเสียใจขึ้นมา อย่างนี้เป็นความคิดที่ไม่ดี เป็นความคิดที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา

ทางที่ดีอย่าไปหวังอะไรจากผู้อื่น พยายามทำในสิ่งที่เราทำได้ หวังในสิ่งที่เราทำได้ **ยึดตนเป็นที่พึ่งของตนเป็นหลัก** ต้องการอะไรก็หามาด้วยลำแข้งลำขา หามาด้วยสติปัญญาของตน ถ้าหามาไม่ได้ก็อย่าไปเอาเสียเลยจะดีกว่า ไม่มีสิ่งต่างๆภายนอกก็ไม่ทำให้เราตายไปหรอก และก็ไม่ได้มีความสุขมากไปกว่าการไม่มีอะไร แต่นี่เป็นสิ่งที่เราไม่รู้กัน เราคิดว่าเมื่อต้องการอะไร ต้องหามาให้ได้ เพราะคิดว่าเมื่อได้มาแล้วจะทำให้มีความสุข แต่หารู้ไม่ว่ามันเป็นความสุขเพียงชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นแล้วก็เกิดความชินชา ความจำเจ ก็จะไม่ต้องการสิ่งนั้นอีก แต่ถ้าไปเห็นสิ่งใหม่ๆ ก็เกิดความอยากขึ้นมาอีก ความสุขที่เคยได้จากสิ่งที่มีอยู่ก็หมดไป เพราะมีสิ่งใหม่ๆออกมาท้าทายความอยากอีก ทำให้เกิดความต้องการ ถ้าไม่ได้ก็จะเสียใจ ต้องออกไปแสวงหามาให้ได้ เมื่อได้มาแล้วก็จะเป็นแบบเดิมอีก จะดีใจไปสักระยะหนึ่งแล้วก็หมดไป แล้วก็อยากขึ้นมาใหม่อีก นี่คือเรื่องของใจที่ถูกอำนาจของความหลง ของความอยากผลักดันไป

ความอยากนี้ มีทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น ควรใช้ปัญญาแยกแยะ สิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ต่อการบำรุงสุขดับทุกข์ในใจของเรา ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น ก็ควรหามา สิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพหรือต่อการดับทุกข์ในใจของเรา ไม่มีสิ่งนั้นก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เช่นเวลาต้องการรับประทานอาหาร เรารู้ว่าอาหารเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะถ้าร่างกายไม่ได้รับประทานอาหารก็จะต้องชำรุดทรุดโทรม เจ็บไข้ได้ป่วย และถ้าขาดอาหารมากๆ ก็จะถึงแก่ความตายได้ อาหารจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ต้องรู้จักประมาณ คือร่างกายต้องการอาหารในปริมาณหนึ่ง ถ้ามากไปกว่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่กลับจะเกิดโทษ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินความจำเป็น เป็นเหตุให้มีโรคภัยต่างๆเบียดเบียน เพราะร่างกายต้องทำงานหนักกว่าที่ควรจะทำนั่นเอง แล้วทำไมถึงต้องรับประทานอาหารมากกว่าความจำเป็น ก็เพราะไม่ดูที่ใจ เวลาเกิดความอยากก็หลงตามความอยากนั้น ใจสั่งให้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นอีกก็รับประทานตาม ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็น เพราะไม่รู้โทษของการรับประทานอาหารมากเกินความจำเป็นนั่นเอง แต่ถ้ามีปัญญารู้ว่าร่างกายอยู่ได้ด้วยอาหารมากน้อยเพียงไร แล้วคอยควบคุมให้ได้อาหารตามความต้องการของร่างกาย ไม่ให้เกินความจำเป็น ร่างกายก็จะอยู่ได้อย่างปลอดภัย ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน นี่คือการใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต

ในขณะที่เกิดความอยากต่างๆขึ้นมา ให้ใช้ปัญญาแยกแยะ ดูว่าจำเป็นต้องมีหรือไม่ จำเป็นต้องทำหรือไม่ ถ้าไม่จำเป็นต้องมี ไม่จำเป็นต้องทำ ก็อย่าไปมี อย่าไปทำจะดีกว่า เพราะการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ นั้น

เป็นความลำบาก ต้องต่อสู้ หาเงินหาทอง ทำงานทำการ เหนื่อยยาก ลำบากลำบน สิ่งที่ได้มาก็ไม่มีคุณค่าอะไรกับจิตใจ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นของปลอม ไม่ใช่ของจริง ความสุขต่างๆที่แสวงหาจากวัตถุต่างๆ จากการกระทำต่างๆ ล้วนเป็นของปลอมทั้งสิ้น เพราะหามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ไม่เคยอิ่ม ไม่เคยพอสักที ต้องหามาใหม่อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงนั่นเอง ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง ก็ต้องเข้าหาพระศาสนา เพราะมีบุคคลที่ได้พบความสุขที่แท้จริง แล้วนำมาเผยแผ่ให้พวกเราทราบ บุคคลนั้นก็คือพระพุทธเจ้าของเรานี่เอง ท่านเป็นบุคคลแรกในโลกนี้ ที่ได้ค้นพบความสุขที่แท้จริง ว่าอยู่ในใจของเรา อยู่ในใจที่สงบ อยู่ในใจที่ชนะความอยากต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามให้อยากในเรื่องปัจจัย ๔ เช่นต้องการเสื้อผ้าใส่ เพราะเสื้อผ้าเก่าที่มีอยู่นั้นมันขาด หรือตัวเล็กไป ใส่ไม่ได้แล้ว จำเป็นต้องมีใหม่ ก็ต้องหามา อาหารก็ต้องหามารับประทาน บ้านก็ต้องมีอยู่ ยาก็ต้องมีไว้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ จึงต้องมีสิ่งเหล่านี้

นอกเหนือจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ถามจริงๆว่าจำเป็นไหม เช่นโทรทัศน์ วิทยุ โรงหนัง โรงละคร สถานบันเทิงต่างๆ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว จะตายจากโลกนี้ไปหรือไม่ เราก็รู้ว่าไม่ ไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็อยู่ได้ มีก็ไม่ได้ทำให้มีความสุข ความอิ่ม ความพอ ต่อให้มีมากเพียงไร ก็ไม่สามารถดับความอยากความต้องการได้ เพราะความอยากความต้องการนั้น ไม่ได้ดับด้วยการ

แสวงหา แต่ดับด้วยการต่อสู้ความอยากต่างๆ ดับด้วยการฝึกฝนอบรมจิตใจตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงฝึกฝนอบรมมา ต้องลดละความต้องการ ความอยากในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อยู่แบบสมถะเรียบง่าย เอาเท่าที่จำเป็นก็พอ ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบด้วยการควบคุมดูแลจิตใจด้วยสติ อย่าปล่อยให้จิตคิดไปตามอำนาจความหลงความต้องการต่าง ๆ คอยควบคุมจิตให้อยู่ในคำสั่งของเรา

ในเบื้องต้นให้ฝึกจิตให้อยู่กับบทสวดมนต์ วันหนึ่งๆลองฝึกนั่งสวดมนต์ดู สวดบทไหนก็ได้ ไม่ต้องสวดบทยาวมากก็ได้ ให้สวดซ้ำๆบ่อยๆไปเรื่อย ๆ จะสวดบทอิติปิโสไปทีละ ๕๐ จบ ๑๐๐ จบก็ได้ เวลามีเวลาว่างไม่จำเป็นต้องใช้ใจคิดในเรื่องราวต่าง ๆ แทนที่จะปล่อยให้คิดไปเรื่อยเปื่อย ลองนำมาให้อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา ด้วยการให้อยู่กับบทสวดมนต์ หรือจะให้อยู่กับคำบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ เช่น พุทโธ ๆ ๆ ลองกำหนดระลึกคำว่าพุทโธๆๆอยู่ในใจไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ถ้าไม่จำเป็นต้องคิดเรื่องอะไร อย่าไปคิด ให้สงวนความคิดไว้ ประหยัดความคิด คิดในสิ่งที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปคิด ปล่อยให้เรื่องราวต่าง ๆ ในโลกนี้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขาเถิด ไปคิดมากก็ทำให้ฟุ้งซ่าน กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะคิดไม่เป็น คิดไม่ถูกนั่นเอง ถ้าควบคุมใจได้แล้ว ต่อไปก็จะสามารถควบคุมบังคับให้คิดในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการให้คิดได้ เรื่องที่ไม่ต้องการให้คิดก็สามารถระงับดับได้ ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ถ้าไม่รู้จักขับ จะไม่สามารถควบคุมรถยนต์ได้ เวลาต้องการให้รถจอด ก็จะทำไม่ได้ เวลาต้องการ

ให้รถวิ่ง ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ศึกษาวิธีขับรถนั่นเอง แต่ถ้าได้ศึกษามา ก็จะสามารถขับไปไหนมาไหนได้ด้วยความปลอดภัย

ใจก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่เราสามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้ารู้จักขับใจ แต่ถ้าไม่รู้จัก ก็จะไม่สามารถควบคุมใจได้ เช่นเวลามีความโกรธ เราก็รู้ว่าไม่ดี เพราะเวลาโกรธ ใครจะทุกข์ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง แต่ก็หยุดใจไม่ให้โกรธไม่ได้ เวลาเกิดความโลภ ก็รู้ว่าสิ่งที่ต้องการนั้น ไม่มีความจำเป็นเลย แต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ เพราะไม่รู้จักวิธีหยุดใจนั่นเอง รู้แต่วิธีเหยียบคันเร่งของใจ เวลาต้องการอะไรก็ลุยเลย เวลาโกรธใครก็ลุยเลย อย่างนี้ตลอดเวลา ไม่มีการยับยั้ง ไม่มีการหยุด แล้วผลเป็นอย่างไร หลังจากที่เกิดความโกรธแล้วไปลุยคนอื่นเข้า ก็ต้องมีเรื่องมีราว ทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายร่างกาย ขึ้นโรงขึ้นศาล ติดคุกติดตะราง เสียค่าปรับ เสียเงินเสียทองโดยใช่เหตุ เพราะไม่รู้จักควบคุมใจนั่นเอง

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ควบคุมใจเป็นสำคัญ ในเบื้องต้นก็ให้ควบคุมการกระทำทางกายทางวาจาก่อน เพราะการกระทำทางกายและการกระทำทางวาจา ก็ออกมาจากใจ ใจเป็นผู้สั่ง เวลาจะลุกขึ้นใจก็ต้องสั่งให้ลุกขึ้น ถึงจะลุกขึ้นได้ เวลาจะพูดอะไร ใจก็ต้องคิดเสียก่อน ถึงจะพูดออกมาได้ ในเบื้องต้นจึงต้องตั้งกรอบไว้ ตั้งรั้วไว้ ไม่ให้การกระทำทางกาย ทางวาจา เกิดโทษขึ้นมา เช่นห้ามไม่ให้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ห้ามไม่ให้ไปพูดปดมดเท็จ ห้ามไม่ให้ไปลักทรัพย์ ห้ามไม่ให้

ไปประพฤติผิดประเวณี ห้ามไม่ให้ไปเสพสุรายาเมา และอบายมุขต่าง ๆ เพราะการกระทำเหล่านี้ล้วนจะทำให้เกิดโทษ เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ย้อนกลับมาที่ใจ เวลาไปทำผิดศีลแล้ว จะต้องมีความเสียใจ มีความทุกข์ตามมา ในเบื้องต้นจึงต้องตั้งกรอบไว้ว่า ใจอยากจะทำอะไรก็ได้ อยากจะมีอะไรก็ได้ แต่ขอให้ทำ ขอให้หามา ในกรอบของความถูกต้อง เช่นอยากจะมีภรรยา ก็ต้องไปหาคนที่ไม่มีคู่ ไม่มีสามี ต้องขออนุญาตจากบิดามารดาเสียก่อน เรียกว่าทำให้ถูกประเพณีนั่นเอง ไม่ให้ประพฤติผิดประเพณี เพราะเมื่อได้มาอย่างถูกต้องตามประเพณีแล้ว ก็จะไม่มีปัญหาไม่มีความทุกข์ตามมา เช่นเดียวกับเงินทองข้าวของต่างๆ ถ้าต้องการก็หามาด้วยความสุจริต ไปทำงานทำการ รับเงินเดือนมา อย่าไปหามาด้วยการลักเล็กขโมยน้อย อย่างนี้เมื่อทำไปแล้วจะทำให้ใจมีความหวาดกลัว ที่จะต้องถูกจับไปลงโทษ ถ้าทำด้วยความสุจริต ด้วยความถูกต้องแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ ไม่หวั่นไหว เพราะจะไม่มีใครสามารถมาชี้หน้าเรา บอกว่าเราทำผิด จะต้องถูกทำโทษ อย่างนี้เขาไม่สามารถทำกับเราได้ เพราะเราไม่ได้ทำสิ่งที่ผิดนั่นเอง

เมื่อควบคุมการกระทำทางกายทางวาจาได้แล้ว ในลำดับต่อไปก็ให้มาควบคุมความคิดของเรา เคยคิดหรือไม่ว่ามีเรื่องบางเรื่องเราไม่อยากจะคิดเลย เพราะคิดไปทีไรก็มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ แต่ก็อดคิดไม่ได้ เพราะหาเบรกไม่เจอ ไม่รู้จักวิธีหยุดความคิดของใจเรานั่นเอง แต่ถ้าได้ฝึกทำสมาธิ กำหนดใจให้อยู่กับบทสวดมนต์ก็ดี บทบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ก็ดี ถ้าทำได้แล้ว ต่อไปสมมุติว่าใจไปคิดถึง

เรื่องอะไรสักเรื่องหนึ่ง แล้วทำให้เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา ก็หยุดได้ด้วยการหันมาระลึกถึงพุทโธ ๆ ๆ ไปในใจ เปรียบเหมือนกับเวลาที่ดูโทรทัศน์ ถ้าไม่ชอบดูช่องนี้ ถ้ารู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง ก็กดรีโมตเปลี่ยนไปช่องอื่นได้ แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง ก็ต้องทนดูกับรายการที่ไม่ต้องการจะดู เพราะไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่องด้วยรีโมตนั่นเอง ใจของเราก็เป็นเหมือนกับโทรทัศน์ ที่มีรายการต่างๆปรากฏอยู่ตลอดเวลา มีทั้งรายการเศร้าโศกเสียใจ รายการดีอกดีใจ รายการโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ซึ่งเกิดจากความคิดของเราทั้งสิ้น แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่องของใจ เช่นเวลาคิดเรื่องอะไรแล้วเกิดความว้าวุ่นขุ่นมัว เกิดความเดือดร้อนใจขึ้นมา ก็จะไม่รู้จักวิธีเปลี่ยนช่อง แต่ถ้าเคยฝึกหัดทำสมาธิคือฝึกบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ อยู่เรื่อย ๆ หรือฝึกไหว้พระสวดมนต์อยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว วันไหนมีความไม่สบายใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็สวดมนต์ไปเรื่อยๆ สวดไปแล้วอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ นี่เป็นการเปลี่ยนช่อง เปลี่ยนรายการ รายการที่สร้างความวุ่นวายใจ สร้างความเศร้าหมอง สร้างความเสียใจ ก็อย่าไปดู อย่าไปคิดถึง หันมาสวดมนต์ไปเรื่อยๆ สวดอิติปิโสไปสัก ๕๐ จบ เดี๋ยวก็ลืมแล้วเรื่องต่าง ๆ

เรื่องที่คิดส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วทั้งนั้น ไปแก้ไขอะไรไม่ได้ เช่นใครพูดไม่ดี มาดุ มาด่า มาว่า ก็เกิดความโกรธแค้นเกลียดชังขึ้นมา แต่มันก็เกิดขึ้นไปแล้ว ไปห้ามก็ไม่ได้ แต่ก็นั่งคิดเรื่องนั้นอยู่ทั้งวันทั้งคืน เพราะไม่รู้จักวิธีระงับดับความคิดนั่นเอง แต่ถ้าได้เคยฝึกทำสมาธิอยู่ตลอดเวลาแล้ว ต่อไปเวลามีเรื่องอะไรมาสร้างความไม่

สบายอกไม่สบายใจ ก็สามารถลืมได้ด้วยการสวดมนต์ที่เคยสวด หรือบริกรรมพุทโธๆ อย่างที่เคยบริกรรม เรื่องราวต่างๆที่สร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจ ก็จะหายไปจากใจ ทั้งๆที่เรื่องเหล่านั้นยังมีอยู่หรือไม่ก็ไม่สำคัญ ถ้าตราบใดไม่เอาเข้ามาในใจแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนกับไฟ ไฟจะไหม้ที่ไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่เอาไฟเข้ามาไหม้ในบ้าน บ้านก็ปลอดภัย

ใจก็เป็นเช่นนั้น ส่วนใหญ่เรามักชอบเอาไฟเข้ามาเผาตัวเรา เพราะเวลาไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบ ได้ยินอะไรที่ไม่ชอบ แทนที่จะลืมมัน ทั้ง ๆ ที่มันก็ผ่านไปแล้ว กลับลืมมันไม่ได้ เพราะใจมี**อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น เหมือนกับกาวตราช้าง เวลาไปติดกับอะไรแล้ว ก็ติดหนึบเลย ถอนออกมาดึงออกมาไม่ออก เพราะความเหนียวแน่นของอุปาทานนี่เอง นี่เป็นปัญหาของชีวิตของพวกเรา แต่โชคดีที่ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ที่สอนวิธีการถอดถอนอุปาทานทั้งหลายด้วยการฝึกจิต สอนให้รู้จักควบคุมบังคับจิตใจ เวลาจิตไปติด ไปผูกพันกับเรื่องอะไรที่สร้างความว้าวุ่นขุ่นมัว สร้างความทุกข์ขึ้นมา ก็ให้เบนความสนใจออกจากเรื่องนั้นเสีย ให้กลับมาอยู่กับงานที่เคยสอนให้จิตทำ ถ้าชำนาญกับการไหว้พระสวดมนต์ ก็สวดไป จนจิตสงบ เมื่อสงบแล้ว ก็จะสบาย **จึงควรให้ความสำคัญกับใจยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด** การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๙๕
อู่ซ่อมบำรุงใจ

การมาวัดอย่างสม่ำเสมอเพื่อทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เป็นการทำนุบำรุงดูแลรักษาใจ ซึ่งเปรียบเหมือนรถยนต์ที่มีประโยชน์คันหนึ่ง สามารถพาเราไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบาย แต่รถยนต์ก็ต้องมีการดูแลรักษา เพราะถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษา ก็จะต้องเกิดความชำรุดทรุดโทรม เกิดความเสียหาย ทำให้ไม่สามารถนำพาเราไปตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ เราจึงต้องนำรถยนต์เข้าสู่สถานีบริการอยู่เสมอ ๆ เพื่อเติมน้ำมัน เติมลม เติมน้ำ เปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆที่ชำรุดทรุดโทรม ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่จะต้องซ่อม เพื่อให้รถวิ่งไปไหนมาไหนได้ตามปกติ ใจก็เป็นเหมือนกับรถยนต์ที่ต้องคอยดูแลรักษา เพื่อจะได้นำพาชีวิตไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปสู่ความสุขความเจริญ วัดจึงเป็นเหมือนกับสถานีบริการ เป็นเหมือนกับ**อู่ซ่อมบำรุงใจ** ถ้านำใจเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติดูแลอย่างถูกต้อง ใจก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข

แต่ถ้าไม่พาเข้าวัด เข้าหาพระศาสนา ปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ ก็เท่ากับไม่ดูแลรักษาใจให้เป็นปกติ ให้อยู่อย่างสงบร่มเย็นเป็นสุข ใจก็จะกลายเป็นกองเพลิงขึ้นมา สร้างความเดือดร้อน สร้างความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ให้ไม่รู้จักจบจักสิ้น ดังที่เห็นกันอยู่ในบุคคลที่ไม่มีศาสนา ไม่เข้าวัดเข้าวา เป็นบุคคลที่น่าสงสาร

อย่างยิ่ง เพราะจะต้องประสบกับปัญหาต่างๆที่ไม่รู้จักแก้ ไม่รู้จักทำใจให้หลุดพ้นจากเรื่องราวต่างๆที่มารุมเร้าจิตใจ ในที่สุดเมื่อความทุกข์มีมากจนทนไม่ได้ ก็ต้องแก้ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการทำร้ายชีวิตของตนเอง เพราะคิดว่าเมื่อมีความทุกข์มาก อยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร คิดว่าถ้าได้ทำลายชีวิตแล้วปัญหาต่างๆที่รุมเร้าจิตใจก็จะหมดไปด้วย แต่ความจริงการทำลายชีวิตของตนเองนั้น ไม่สามารถทำลายความทุกข์ ความรุ่มร้อนของจิตใจได้ **เพราะความทุกข์ ความรุ่มร้อนใจนั้น มันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย** เวลาร่างกายตายไปแล้ว ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจยังมีความทุกข์ ความวุ่นวายติดตามไปด้วย ส่งผลให้ไปเกิดในที่ไม่ดี เช่นไปเกิดในนรกเป็นต้น เพราะความรุ่มร้อนของจิตใจนั่นเอง

ถ้าปรารถนาชีวิตที่ดำเนินไปด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ก็ต้องให้ความสำคัญกับใจ ให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาใจ เพราะใจเป็นตัวสำคัญที่สุด **ในโลกนี้ทั้งโลกไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับใจ** ดูแลอะไรก็ไม่ดีเท่ากับดูแลรักษาใจ เพราะถ้าได้ดูแลรักษาใจด้วยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ใจจะมีความสุข มีความสงบร่มเย็น แต่ถ้าดูแลสิ่งอื่นๆแทนที่จะมีความสุข กลับจะมีความทุกข์ เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ดูแลรักษานั้น ย่อมไม่อยู่ในการควบคุมดูแลรักษาของเราไปได้ตลอด เวลาเกิดการชำรุดทรุดโทรม เสื่อมสลายไป ถ้าใจไม่ฉลาด ไม่มีธรรมะคอยดูแลรักษา ก็จะต้องมีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ คนที่มีความเศร้าโศกเสียใจเวลาที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไปนั้น ก็เป็นเพราะไม่รู้จักรักษาใจนั้นเอง มัวแต่ไปรักษาสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เช่นวัตถุสมบัติข้าวของเงิน

ทอง บุคคลต่างๆ ที่รักที่ปรารถนาดี มีความใกล้ชิดสนิทสนม ย่อมมีความห่วงใยเป็นธรรมดา เวลาบุคคลนั้นเป็นอะไรไป ก็ต้องพยายามช่วยเหลือดูแลรักษาให้หายกลับเป็นปกติ แต่ถ้าสุดวิสัยไม่สามารถดูแลรักษาให้กลับเป็นปกติได้ ต้องถึงแก่ความตายไป คนดูแลรักษาก็จะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะมัวแต่ไปดูแลผู้อื่น ไม่ได้ดูแลใจของตน พอใจของตนต้องรับผลกระทบจากสิ่งที่ไม่ปรารถนา ก็รับกับสภาพนั้นไม่ได้ จึงเกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา

แต่ถ้าเคยเข้าวัดอยู่อย่างสม่ำเสมอ ได้ศึกษาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้ดูแลใจให้มากกว่าดูแลสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้แล้ว จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะรู้ว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ดูแลได้ในเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น ในที่สุดแล้วสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายก็จะต้องเป็นไปตามสภาพ ไม่มีใครสามารถหักห้ามยับยั้งไม่ให้เสื่อมสลายไปได้ แต่สิ่งที่เราสามารถรักษาได้ก็คือใจ ไม่ให้เศร้าโศกเสียใจ เมื่อเกิดการพลัดพรากจากสิ่งต่าง ๆ ไป ถ้าคอยดูแลรักษาใจด้วยการสอน ด้วยการเตือนสติอยู่เสมอๆว่า **สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา** ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ถ้าสอนใจอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้วพยายามทำใจให้รับกับความจริงนี้ให้ได้ เวลาเห็นอะไรได้อะไรมาก็ต้องทำความเข้าใจว่า สิ่งที่ได้มาหรือบุคคลที่ได้มานี้ มาเพื่อที่จะจากเราไปนั่นเอง ถ้าเขาไม่จากเราไปก่อน เราก็ต้องจากเขาไปก่อน เพราะชีวิตของคนเรานี้ อยู่กันไม่เกินร้อยปี ก็ต้องแตกดับสลายไป

นี่เป็นความจริงของโลกที่ทุกคนเกิดมาต้องเจอ ต้องประสบพบเห็นด้วยกันทุกคน แต่เนื่องจากขาดการดูแลรักษาใจ ไม่ค่อยสนใจอบรมสั่งสอนใจ ให้รู้ถึงเรื่องราวเหล่านี้ มัวแต่ไปแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเป็นสมบัติครอบครอง แล้วก็เพลิดเพลินกับการครอบครองสมบัติเหล่านั้น จนลืมดูแลใจไป พอวันดีคืนดีเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะไม่ดูแลรักษาใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ให้เห็นความสำคัญของใจ ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใดในโลก เพราะถ้ารักษาได้ดีแล้ว ไม่มีอะไรในโลกนี้จะให้ความสุขกับเรายิ่งกว่าใจที่ได้รับการดูแลรักษาด้วยธรรมะ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาใจด้วยธรรมะ มัวแต่ไปดูแลสมบัติอื่นๆ แม้จะมีคุณค่ามากมายเพียงไรตามสมมุตินิยมก็ตาม สมบัติเหล่านั้นจะไม่สามารถระงับยับยั้งความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ใจได้ เมื่อต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา สิ่งที่ไม่ชอบ นี่คือเรื่องของเรา เป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ คือการดูแลรักษาใจ

ไม่มีที่ไหนที่จะเป็นสถานที่ ที่ดูแลใจได้ดี เท่ากับวัดวาอารามต่าง ๆ เพราะเมื่อได้เข้าวัดแล้ว จะได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งกับใจ เพราะใจเป็นเหมือนผู้เดินทางในที่มืด จำต้องมีแสงสว่าง จำต้องมีแผนที่ จำต้องมีผู้นำทางไป จึงจะไปได้ด้วยความปลอดภัย ด้วยความสุข ด้วยความเจริญ นี่คือเหตุที่ต้องเข้าวัด เข้าหาพระศาสนา เข้าหาพระธรรมคำสอน หาพระพุทธเจ้า หาพระอริยสงฆสาวก เพราะท่านเหล่านี้มีแสงสว่าง ได้ผ่านมาแล้วบนเส้นทางชีวิต ที่พวกเรากำลัง

ดำเนินอยู่ ท่านรู้ว่าเมื่อไปถึงจุดไหนควรจะทำอย่างไร เมื่อถึงสี่แยกควรจะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา หรือตรงไป ท่านรู้ทิศทางไหนควรไป ไปแล้วปลอดภัย ไปแล้วถึงจุดหมายปลายทางที่ปรารถนา คือหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง เพราะไม่มีใครอยากมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์แม้แต่เพียงนิดเดียวก็ไม่อยากจะมีกัน แต่ทำไมยังต้องเจอกับความทุกข์อยู่เรื่อย ๆ ก็เพราะเป็นเหมือนคนที่ไม่รู้จักทางนั่นเอง พอมาถึงสี่แยกก็ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี ก็เลยต้องเสี่ยงดู ไปทางซ้ายบ้าง ไปทางขวาบ้าง ตรงไปบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเลือกทางผิด เพราะทางที่ผิดมักจะมีสิ่งยั่วยวนกวนใจหลอกล่อให้ไปกัน โลกนี้จึงมีแต่คนหลงผิด เดินในทางที่ผิด ทั้งๆที่มีคนคอยเตือน คอยบอกอยู่ แต่ก็ไม่ยอมฟังกัน

เพราะนี่เป็นธรรมชาติของจิตที่มีความมืดบอด มีความหลง มักจะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ถึงแม้จะมีผู้รู้จริงเห็นจริงมาสั่งสอนให้รู้ว่า **อะไรดี อะไรชั่ว** ก็ยังไม่ค่อยชอบไปในทางที่ดีกัน แต่กลับชอบไปในทางที่ไม่ดีกัน เช่นศาสนาสอนอยู่เสมอว่า **อบายมุข**เป็นสิ่งเลวร้าย นำความเสื่อมเสียให้กับผู้เกี่ยวข้อง แต่ก็ไม่วายที่จะมีคนชอบไปในทางนั้นกัน นอกจากนั้นแล้วยังชอบส่งเสริมชักจูงให้ผู้อื่นไปด้วย เช่นในสังคมไทยเราทั้งๆที่เป็นเมืองพุทธแท้ๆ ก็ยังมีคนพยายามเปิดบ่อนการพนันเสรี เปิดสถานบันเทิงให้คนเข้าไปกินเหล้าเมายา ประพฤติผิดประเวณีกันอย่างเปิดเผย อย่างถูกต้องตามกฎหมาย บุคคลเหล่านี้ก็เป็นคนมีเกียรติ มีชื่อมีเสียง เป็นคนที่เราเลือกเป็นตัวแทน เพื่อทำหน้าที่

ดูแลรักษาบ้านเมืองให้กับเรา แต่กลับมาทำในสิ่งที่ไม่คาดคิดจะกล้าทำ คือออกกฎหมายให้เล่นการพนันได้อย่างถูกกฎหมาย เพราะทำรายได้ให้กับประเทศ มองแต่รายได้อย่างเดียว ไม่มองผลเสียที่เกิดกับคนเล่นที่จะต้องหมดบ้านหมดช่อง หมดทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่เกิดจากการเสียพนัน จะมีจำนวนมากน้อยเพียงไร เขามองไม่เห็น เห็นแต่ตัวเลขที่ควรจะได้ เพราะเสียดายเงินที่ไหลออกไปนอกประเทศ เพราะคนที่ชอบเล่นการพนันจะนำเงินออกไปเล่นที่ต่างประเทศ ก็เลยคิดให้เขาเล่นในบ้านดีกว่า

แต่ไม่คิดว่า เมื่อเล่นแล้ว เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการเสีย ต้องหมดเนื้อหมดตัว ครอบครัวก็จะลำบากลำบน เพราะหัวหน้าครอบครัวไม่มีเงินทองดูแล ผลเสียต่อสังคมก็จะตามมา เพราะเมื่อเสียการพนันแล้ว ก็อยากจะได้คืน ก็ต้องไปหาทรัพย์ในทางที่ไม่ชอบ ไปโกหกหลอกลวง ไปลักไปขโมย เพื่อจะเอาเงินมาเล่นอีก จะได้เอาเงินที่เสียกลับคืนมา แต่แทนที่จะได้กลับคืนมา กลับจะต้องเสียไปอีกเรื่อย ๆ เพราะนี่เป็นเรื่องของการพนัน นี่ก็เห็นได้ชัดอยู่แล้วว่า คนเหล่านี้ไม่เคยเข้าหาพระศาสนา ไม่สนใจกับการดูแลรักษาใจ ที่มีความหลงคอยผลักดันความอยาก ความต้องการในความสุข ที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ต่าง ๆ แต่หารู้ไม่ว่าความสุขแบบนี้ เป็นเหมือนกับความสุขที่ได้จากการเสพยาเสพติด จะไม่เกิดความอิ่ม จะไม่เกิดความพอ จะมีแต่ความเพลิดเพลินในขณะที่ได้เสพ แต่หลังจากที่ได้เสพไปแล้ว ก็จะต้องกลายเป็น

ทาสไป จำต้องมีสิ่งเหล่านั้นมาบำรุงบำเรออยู่เสมอ ถ้าเกิดขาดสิ่งเหล่านั้นไป ก็จะต้องเกิดอาการทุรนทุราย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ มีความทุกข์อย่างมากมาย เพราะไปหลงติดกับสิ่งเหล่านั้นนั่นเอง

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ลด ละ ตัด **ตัณหา** ความอยากในกามทั้งหลาย คือ**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ทั้งหลาย อย่าไปหลงติดกับความสุขแบบนี้ เพราะเปรียบเหมือนกับเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เวลาเห็นเหยื่อติดอยู่ปลายเบ็ดมักจะไม่เห็นเบ็ด เพราะเหยื่อหุ้มห่อตัวเบ็ดอยู่ แต่หลังจากที่ไปฮุบเหยื่อเข้าไปในปากแล้ว ถึงจะรู้เมื่อเขากระตุกเส้นเอ็นที่ผูกอยู่กับเบ็ด ที่จะเกี่ยวคอผู้ที่ไปฮุบเหยื่อนั้น แล้วก็จะต้องกลายเป็นทาสของเบ็ดนั้นไปในที่สุด ฉันใดความสุขที่ได้จาก**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ต่างๆ ก็จะเป็นอย่างนั้น เมื่อได้สัมผัสได้เสพแล้วก็จะติดอก ติดใจ เคยออกไปเที่ยว ก็อยากจะออกไปเที่ยวอีก เคยมีความสุขกับคนนั้นคนนี้ ก็อยากจะมีความสุขกับคนนั้นคนนี้อีก แต่ไม่ช้าก็เร็ว เนื่องจากโลกนี้เป็นโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน คนที่เคยให้ความสุขกับเรา สักวันหนึ่งอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ แทนที่จะยินดีอยู่กับเรา ให้ความสุขกับเรา ก็แอบไปหาความสุขกับผู้อื่น พอเราทราบเข้าทีหลัง ก็ต้องเกิดความเสียใจ เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา ความสุขที่เคยได้รับจากบุคคลนั้น ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา กลายเป็นไฟนรกขึ้นมา เพราะความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท และถ้าไม่รู้จักระงับดับไฟนี้ ไม่ช้าก็เร็วอาจจะต้องทำในสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง คือจะต้องไปฆ่าเขา เมื่อฆ่าเขาเสร็จแล้ว ก็ต้องกลับมา

ฆ่าตนเองอีก เพราะกลัวโทษที่จะตามมา

นี่เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับคนที่ไม่สนใจดูแลรักษาใจ ไม่สนใจเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะถ้าได้เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จะได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนอยู่เสมอ ๆ ว่า **ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่ในใจของเราแล้ว** ไม่ต้องไปแสวงหาความสุขภายนอก เพียงแต่ทำใจให้สงบเท่านั้น ถ้าใจสงบแล้ว จะมีความสุข มีความอิ่ม จะไม่หิว ไม่กระหายกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่าง ๆ จะไม่อยากได้อยากมีอะไร จะไม่อยากจะเป็นอะไร นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ที่ไม่มีใครสามารถพรากจากเราไปได้ แต่เรากลับไม่รู้กัน กลับไปหาความสุขภายนอกกัน แล้วก็ต้องไปคลุกเคล้ากับความทุกข์ที่ตามมา เพราะความสุขภายนอก เป็นความสุขชั่วคราว ตอนที่ได้มาใหม่เท่านั้น แต่หลังจากนั้นแล้วก็จะกลายเป็นความชินชาไป

ตอนแรกๆได้อยู่ร่วมกัน ก็มีความสุขดี พอนาน ๆ ไป ก็จะรู้สึกเฉย ๆ ความสุขที่พบกันครั้งแรกๆก็จะค่อยหมดไป ยิ่งเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมา มีความเห็นไม่ตรงกันขึ้นมา ก็ยิ่งทำให้ความสุขนั้นหมดไปอย่างรวดเร็ว มีแต่ความไม่พอใจต่อกันและกัน แต่ถ้าหันเข้ามาหาความสุขภายในใจ ด้วยการทำจิตใจให้สงบ ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เช่น **ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้มีปัญญา** ให้รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน คือคอยเตือนตนด้วยสติปัญญาอยู่เสมอ

อย่าไปหลงหาความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความสุข มีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ รอเวลาให้ปรากฏขึ้นมา เปรียบเหมือนกับระเบิดเวลา เวลาที่ยังไม่ระเบิดมันก็ดูไม่น่ากลัว แต่ถ้าระเบิดขึ้นมาเมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละจะสร้างความพินาศให้กับคนที่อยู่ใกล้เคียง

นี่คือปัญญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญปัญญาอยู่เสมอ ให้มองว่า**ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น** ทุกข์มากทุกข์น้อย ทุกข์ช้าทุกข์เร็วเท่านั้นเอง แต่จะต้องมีความทุกข์ตามมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าไม่คอยเตือนสติ พอนึกอยากจะได้อะไรขึ้นมา ก็จะคิดแต่สิ่งที่ดีในสิ่งนั้นๆ มีความสุขกับสิ่งนั้นๆ เช่นเวลาอยู่คนเดียว เกิดความว้าเหว่เปล่าเปลี่ยวใจ ก็ต้องคิดว่า ถ้ามีเพื่อนสักคนหนึ่ง มีสามีหรือมีภรรยาสักคนหนึ่ง ก็คงจะมีความสุข ดับความว้าเหว่เปล่าเปลี่ยวใจได้ แต่จะไม่คิดว่าเมื่อมีสามี หรือมีภรรยาแล้วจะต้องไปเกี่ยวข้องกับคนอีกคนหนึ่ง ถ้าอยู่ด้วยกันแล้วเกิดมีความเห็นไม่ตรงกัน ต้องทะเลาะกัน แล้วอะไรจะเกิดขึ้น หรือถ้ารักกันแล้วมีความเห็นตรงกันเสมอ แต่เวลาที่ไม่เห็นหน้ากัน ถ้าไม่กลับบ้านตามเวลา ก็จะต้องเกิดความวิตกขึ้นมา เพราะความห่วงใย นี่ก็เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เป็นสิ่งที่จะติดตามมากับสิ่งต่างๆทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลเป็นหญิง เป็นชาย หรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นล้วนมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ทั้งนั้น และความทุกข์นี้ก็ไม่ได้เกิดจากอะไร เกิดจากใจไปยึดติดกับสิ่งต่างๆเหล่านั้นนั่นเอง

ถ้ามีธรรมะ จะรู้ว่าสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องด้วย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาจจะอยู่อาจจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าฝึกหัดทำจิตทำใจให้ยอมรับกับทั้งสองสภาพได้แล้ว คืออยู่ก็รับได้ ไม่อยู่ก็รับได้ เท่านั้นแหละจึงจะอยู่อย่างมีความสุขได้ในโลกนี้ แต่คนส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำใจได้ เพราะต้องการให้สิ่งที่ตนเองรักอยู่กับตนเองไปตลอดเวลา แต่ความจริงของโลกนี้มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ดังนั้นคนที่ฉลาดจริงแล้ว เมื่อได้พิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สามารถให้ความสุขได้ตลอดเวลา จะต้องทุกข์บ้างบางครั้งบางคราว ก็สู้อย่าไปมีเสียเลยจะดีกว่า นี่คือปัญญา ถ้าใครเห็นแล้วว่า อยู่คนเดียวดีกว่าอยู่กับคนอื่น อยู่แบบไม่มีสมบัติข้าวของเงินทอง ดีกว่ามีสมบัติข้าวของเงินทอง คนนั้นแหละเป็นคนมีปัญญา เป็นคนฉลาด เพราะเมื่อสามารถอยู่แบบเรียบง่ายไม่มีสมบัติอะไรได้ ก็ไม่ต้องกังวลห่วงใยกับสมบัติต่างๆ กับบุคคลต่างๆ มีแต่ความสบายใจ

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประพฤติปฏิบัติ และได้นำมาสั่งสอนพวกเรา พระพุทธเจ้าทรงมีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายมากกว่าพวกเราตั้งหลายเท่า แต่ทรงเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในสมบัติเหล่านั้น ทรงเห็นความทุกข์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในสมบัติเหล่านั้น จึงทรงสละสมบัติเหล่านั้น แล้วออกมาอยู่แบบเรียบๆง่าย ๆ อยู่แบบตามมีตามเกิด ขอให้มีปัจจัย ๔ เลี้ยงปากเลี้ยงท้องไปได้ ก็พอแล้ว แต่เวลาส่วนใหญ่จะทรงนำมาใช้กับการควบคุมดูแลรักษาใจให้ใจสงบ ให้ใจเย็น เพราะโดยปกติแล้วถ้ายังไม่ได้รับการดูแลรักษา ใจจะไม่สงบ

โดยลำพัง เพราะภายในใจมีตัวคอยก่อกวน สร้างความวุ่นวายใจให้อยู่เสมอ เรียกว่า**กิเลสตัณหา**ทั้งหลาย คือ**ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย** เป็นสิ่งที่จะต้องกำจัดด้วยปัญญา ถ้ามีปัญญาเห็นว่าสิ่งต่างๆที่ใจอยากได้อยากมีนั้น ไม่ได้ให้ความสุขแต่ให้ความทุกข์ให้กับเรา เราก็จะสามารถหยุดความอยาก ความโลภนั้นได้

เราจึงต้องเจริญปัญญาอยู่เสมอ พยายามเตือนตัวเราอยู่เสมอว่าอย่าไปหวังหาความสุขจากอะไรในโลกนี้เลย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ เขาไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงกับเราได้ สิ่งเดียวที่จะให้ความสุขที่แท้จริงกับเราได้ ก็คือความสงบของใจ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อได้ลดละตัดความโลภ ความอยากทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจเท่านั้น เมื่อทำได้แล้ว จะไม่หิวกระหายกับอะไรเลย ถึงแม้จะไม่มีสมบัติแม้แต่ชิ้นเดียวก็ตาม แต่จะไม่อิจฉาคนที่มีสมบัติข้าวของเงินทองมากมายก่ายกอง มีบริษัทมีบริวารมากมายเพียงไรก็ตาม เพราะรู้ด้วยปัญญาว่า เขาไม่มีความสุขหรอก มีความสุขก็เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครั้งบางเวลาเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่แล้ว จะมีแต่ความทุกข์รุมเร้าอยู่ตลอดเวลา จะมากหรือจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์เท่านั้นเอง เวลาที่จะต้องพลัดพรากจากสมบัติ จากบริษัทบริวารนั้นแหละ จะเป็นเวลาที่มีความทุกข์อย่างมาก แต่คนที่ไม่มีอะไรเลย เวลาที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจเลย เพราะไม่หลงยึดติดกับอะไร การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ประวัติวัดญาณสังวรารามฯ

วัดญาณสังวรารามฯ เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร สร้างขึ้นเมื่อปี ๒๕๑๙ โดย นายแพทย์ขจร และ คุณหญิงนิธิวดี อันตระการ พร้อมด้วยบุตรธิดา มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน ๙๒ ตารางวา แด่สมเด็จพระญาณสังวร เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร (ปัจจุบันทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราช ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๒ ถึงปัจจุบัน) เพื่อสร้างวัดในพระพุทธศาสนา และปรารถนาให้มีนามตามทินนาม–สมณศักดิ์ของสมเด็จฯ วัดนี้จึงมีชื่อว่า "วัดญาณสังวราราม"

ระยะแรกวัดนี้มีฐานะเป็นสำนักสงฆ์ และได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓ และรับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับไว้เป็นวัดในพระบรมราชูปถัมภ์ และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกวัดญาณสังวราราม เป็นพระอารามหลวงชั้นเอกชนิดวรมหาวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๓๑ ปัจจุบันอาณาเขตของวัดมีพื้นที่ ๓๖๖ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ในเขตโครงการพระราชดำริ ประมาณ ๒,๕๐๐ ไร่เศษที่ติดต่อกับอาณาเขตวัด วัดญาณสังวรารามฯ อาจถือเป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องจากคณะผู้สร้างวัดได้พร้อมใจกันสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ

ผู้ศรัทธาสนใจ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและจองที่พักได้ที่ วัดญาณสังวรารามฯ ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. ๐-๓๘๒๓-๗๕๐๖, ๐-๓๘๒๓-๗๙๑๒

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ "กำลังใจ ๑๔"

๑. นายแพทย์บูรณะ ชวลิตธำรง
๒. คุณจันทรพร-คุณศรเทพ โกมุทบุตร
๓. คุณอัครพล พิเชษฐวณิชย์โชค
๔. ขออุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้หายป่วย
๕. คุณอนุชา-คุณศิเรศ-คุณศุภณัฐ--คุณกมลชนก ตันตราภรณ์
๖. ชมรมผู้สูงอายุบางละมุง
๗. คุณสมอ้วน-คุณเพี้ยน-คุณอรุณ--คุณกัลยา พงษ์พิพัฒน์วัฒนา
๘. คุณเสงี่ยม-คุณนงเยาว์ มีเพียร
๙. คุณเทพวัฒน์-คุณสายชล รมยานนท์
๑๐. คุณภาคภูมิ พันปี
๑๑. คุณ Tan Yin Bin (พระอีเวย์)
๑๒. คุณราชตี สิงหศิวานนท์
๑๓. คุณพ่อสนุก-คุณแม่จุมพต สิริสถิต
๑๔. คุณณฐชน-คุณรัศมีแข สิริสถิต
๑๕. คุณณัฎชุดา โสภณพินิจ
๑๖. คณะคุณเปี่ยมจิต มั่นสมบูรณ์
๑๗. ครอบครัว จิตนยานนท์
๑๘. ครอบครัว ลีลายุทธโท อุทิศให้คุณธวัช ลีลายุทธโท
๑๙. คุณประภา รุ่งเรือง
๒๐. คุณสุลัดดา แสงเดือนศิริกุล
๒๑. คุณรำไพ มังศรี
๒๒. คุณพรฤดี พุ่มพ่วง
๒๓. ครอบครัวคุณถาวร-คุณประภาศรี ลิมปสนธิพงษ์
๒๔. คุณสันสิทธ์ ชวลิตธำรง
๒๕. คุณดุษฎี ศรีชีวะชาติ
๒๖. คุณทศพร-คุณสมศรี ปราบใหญ่
๒๗. คุณฉวี-คุณเบญจา ช่างไม้
๒๘. คุณชไมพร ตันตราภรณ์
๒๙. คุณอรเนตร-คุณกฤตนันท์ ตันตราภรณ์
๓๐. ร่วมทำบุญกับ ร.พ. บางละมุง
๓๑. คุณดวงมณี-คุณอัญมณี พงษ์พิพัฒน์วัฒนา
๓๒. PBAC ร.ร. พัทยาพานิชยการ
๓๓. คุณวัชรชัย-คุณชวสิทธิ์ รมยานนท์
๓๔. คุณอารีย์พร (แดง) และครอบครัว
๓๕. คุณสำราญ กุดโต
๓๖. อาจารย์โสรัฎดา วงศ์รัก
๓๗. คุณดุษฎี-คุณวชิราภรณ์ สิริสถิต
๓๘. รศ.ดร. สมศักดิ์-ครูจีรนันนท์ โสภณพินิจ
๓๙. คุณดรรชนีพร พันตะพรหม
๔๐. คุณเยาวลักษณ์ ฮุณตระกูล และครอบครัว
๔๑. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๑๐ ท่าน
๔๒. คุณไพโรจน์-คุณปิยะวรรณ คำภู
๔๓. คุณพิมพ์เพา (สาม) ศรีพงษ์พันธุ์กุล
๔๔. คุณกัลยา-คุณวัลลภ และครอบครัว
๔๕. คุณบัณดิษฐ เทศสิริ
๔๖. คุณมนทการต์ พนาวรรต
๔๗. ครอบครัวคุณธีระ-คุณสมนาม ตันสมพงษ์
๔๘. ครอบครัวคุณพิทักษ์ ธิติเลศเดชา

๔๙. คุณสุรศักดิ์ ภัทรบัณฑิตกุล
๕๐. คุณอมฤต-คุณวิไล-คุณวัสสพินทุ์ จาตุรงคกุล
๕๑. คุณทุเรียน จันทรสนิท
๕๒. คุณแม่สมใจ รัตนธรรม และครอบครัว
๕๓. คุณพีรพัศ-คุณกันตณัฐ ปาละกะวงศ์ฯ
๕๔. คุณบิ๊ก-คุณแบงค์
๕๕. คุณจีระกิจ และครอบครัว
๕๖. คุณทวีศักดิ์ เกียรติเอี่ยม
๕๗. คุณวราภรณ์ ภานุไพศาล
๕๘. คุณส้มเกลี้ยง-คุณสุนันท์-คุณนวลแก้ว ทองเจียม
๕๙. น.อ. อำนวย ปรนทรัพย์ และครอบครัว
๖๐. คุณแม่ปทุม โอภาศรี และครอบครัว
๖๑. In memory of Phra Pattana Atthavaro
๖๒. คุณณลัท เกตผาสุข
๖๓. คุณบงกช กาญจนกุล
๖๔. คุณคมนิจ ป้องขันธ์ และครอบครัว
๖๕. ด.ญ. โยโก๊ะ ซาโต
๖๖. คุณชไมพรโฉม-คุณส้มลิ้ม จันทรังษี
๖๗. คุณหนึ่งฤทัย จันทรังษี
๖๘. คุณวัลลภ แสงสาง
๖๙. ครอบครัวอำพันธุ์
๗๐. คุณสมศิริ แสงศศิ
๗๑. คุณเวก-คุณเฉลิมศรี-คุณวรวิมล จันทรทอง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
๗๒. คุณอวยพร ศักดิ์ชัชวาล
๗๓. คุณมัณฑนา อัมพานนท์
๗๔. ครอบครัวจันทร์ดี
๗๕. คุณพิมพ์วรา ภัทรบัณฑิตกุล
๗๖. ครอบครัวคุณมนต์ชัย-คุณอุไร สุทธิวัฒนานิติ
๗๗. คุณฐานิตา นิทัศนจารุกุล
๗๘. พ.ต.อ. ฐิติพงศ์-คุณสไบมณี-คุณสิริโสภา อาทิตยานนท์
๗๙. คุณสมหมาย-คุณฉันทนา ชุณหวัชราคกุล
๘๐. คุณแน่งน้อย คงพอ
๘๑. คุณกรรณิการ์ แซ่ผู่
๘๒. คุณยุพดี ลีลาภรณ์
๘๓. คุณนภา ผดุงศักดิ์วิริยะ
๘๔. คุณชลิพรรณ ยิ้มแย้ม
๘๕. คุณถาวร-คุณสมบัติ และครอบครัว ลูกรักษ์
๘๖. คุณรพีพงศ์-คุณสมถวิล อานันตพงศ์
๘๗. คุณชวิต-คุณวัชรินทร์-ด.ช. ชยุต อานันตพงศ์
๘๘. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม
๘๙. คุณชนากานต์ นิยมวัฒน์ และลูกหลาน
๙๐. คุณศิรประภา-คุณมนัสวี-คุณกฤตพัฒน์ มีสุข
๙๑. ครอบครัว กิมเล้ง
๙๒. คุณดวงตา-คุณวรายุทธ ห้วยหงษ์ทอง
๙๓. คุณวนิดา หม่อมสุ่น
๙๔. คุณเทียบ-คุณกรแก้ว เต็งไตรรัตน์
๙๕. คุณสุมาลี วิจิตรอุดม และครอบครัว
๙๖. คุณบุญฤทธิ์ พลพันธุ์
๙๗. คุณนรศักดิ์ มะลิซ้อน
๙๘. คุณญานิน อัมพานนท์

๙๙. คุณสไว ทองระคา
๑๐๐. ด.ช. อัครวินท์ อริยวณิชย์
๑๐๑. คุณสุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์
๑๐๒. คุณบุญญาพร คชรินทร์
๑๐๓. คุณเกื้อ พูลเกษม
๑๐๔. คุณวัชรธร สนอ่องวงษ์ผดุง
๑๐๕. คุณบันชุม-คุณอรสิริ ทวีวงศ์
๑๐๖. คุณอารีย์พร ลาวัณย์ประเสริฐ
๑๐๗. อุทิศส่วนกุศลแด่ น.พ.สมนึก-พญ.โสภี วิทิศวรการ
๑๐๘. คุณพรสุรีย์ สร้อยเซ่ง
๑๐๙. คุณนงนภัส บุญนาค (หน่อง)
๑๑๐. คุณทิพมน อินใหญ่
๑๑๑. คุณกนก-คุณประชุม สุขสว่าง
๑๑๒. คุณกาญจนา ไชยรัชต์
๑๑๓. คุณกัลยา-คุณจตุพล ยิ้มแย้ม
๑๑๔. คุณณัฎฐกันย์ สังวาลย์
๑๑๕. คุณพัชรินทร์ ทาล้วน และครอบครัว
๑๑๖. ร.ท. ประสิทธิ์ เลี่ยนวัตวา และครอบครัว
๑๑๗. คุณครูสุภาภรณ์ งามญาณ
๑๑๘. คุณฐิตารีย์ วัชร์จิรเมธากุล
๑๑๙. ครอบครัว อินทนา
๑๒๐. คุณถีระพัฒน์ กำลัง
๑๒๑. คุณภัทรานิษฐ์ เอี่ยมภานุพงศ์
๑๒๒. ด.ช. ยุทธนา กาลสุวรรณ์
๑๒๓. คุณแม่น้อย สอนสุภาพ
๑๒๔. ด.ญ. สุชาดา-ด.ญ. ธนาภา เที่ยงแท้
๑๒๕. คุณสุวรรณ-ด.ช. พุฒิพงศ์ สุขช่วง
๑๒๖. คุณณพสุธ กองผาพา
๑๒๗. คุณประเพียร ศรีชาลี
๑๒๘. คุณศุภชัย-คุณสุรางค์ อริยวณิชย์
๑๒๙. คุณอารีย์-คุณจักริน ยงเขตร์กิจ
๑๓๐. คุณอำนาจ-คุณธัญญภรณ์ลักษณ์ คชรินทร์
๑๓๑. คุณชนิดา เยาวภิรมย์
๑๓๒. คุณลักขณา สนอ่องวงษ์ผดุง
๑๓๓. คุณวรกุล-คุณอาชรกุล บุณยัษฐิติ
๑๓๔. คุณกัญญรัตน์ อัมพานนท์
๑๓๕. คุณจตุรงค์ ตรีเนตร
๑๓๖. คุณบังอร-คุณเสริม บุตรอุดร อุทิศให้เตี่ยเพ้ง-แม่ตั้น ค้าขาย
๑๓๗. อุบาสิกาดวงแก้ว ชวนะสุนทร
๑๓๘. คุณเบ็ญจวรรณ อุกฤษ
๑๓๙. คุณอนุพงศ์ อุดมรัตนกูลชัย
๑๔๐. คุณพรพิมล พยุงศรี
๑๔๑. คุณซาบรีน่า เฟรเซอร์
๑๔๒. คุณวนิดา ช้อนติ
๑๔๓. อ. สุชาดา เลี่ยนวัตวา
๑๔๔. คุณกฤษณา โคตรมณี และครอบครัว
๑๔๕. คุณแม่อาภรณ์ งามญาณ
๑๔๖. คุณพรรษ์ธีรา วัชร์จิรเมธากุล
๑๔๗. คุณสิริกาญจน์ วีระสวัสดิ์
๑๔๘. คุณเพ็ง เอี่ยมภาณุพงศ์
๑๔๙. คุณวิไลลักษ์ ศรีแสงนันท์
๑๕๐. คุณได บุญสันเทียะ
๑๕๑. คุณจิราภรณ์ สอนสุภาพ
๑๕๒. คุณโกมล ดาวเรือง
๑๕๓. คุณวารีรัตน์ หนูพร

๑๕๔. ครอบครัว มารยาตร์
๑๕๕. คุณปณตพร ดอกไม้
๑๕๖. คุณ Somboon-Thunluethai Herskov
๑๕๗. ตระกูล แสงศรี
๑๕๘. คุณมณเฑียร เตียงตระกูล
๑๕๙. บจก.ปทุมพฤกษ์ โดย
น.อ.กฤชพล-คุณกิจฉาภรณ์
เชียงเล็กจำนงค์
๑๖๐. คุณอัญลัญช์ ไพรณรินทร์
๑๖๑. คุณสมศักดิ์ กลิ่นสุคนธ์ และครอบครัว
๑๖๒. คุณบงกช กาญจนกุล
๑๖๓. คุณแสงเดือน ตั้งธรรมสถิตย์
๑๖๔. คุณเทพินทร์-คุณชัยเชด-คุณณัฐพล
๑๖๕. คุณอนุตรา ผลดีนานา และครอบครัว
๑๖๖. K. Suganya Uthaiphatrak And Family
๑๖๗. คุณหน่วง-คุณอัญชัญ วงษ์ผดุง
๑๖๘. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๓ ท่าน
๑๖๙. คุณเบญจพร ชวลิตนิติธรรม
๑๗๐. คุณมะลิวัลย์ บุญศรี
๑๗๑. คุณแสงเดือน เงินยิ่งสุข และครอบครัว
๑๗๒. คุณวัชรธร-คุณลักขณา สนอ่องวงษ์ผดุง
๑๗๓. คุณวิจิตรา ศิริปรีชาพงษ์ ร้านจิตราไหมไทย
๑๗๔. คุณรุ่งเรือง ศิริปรีชาพงษ์
๑๗๕. คุณมะลิ รีบุญลาภ
๑๗๖. คุณนิภาภรณ์ รีบุญลาภ
๑๗๗. คุณนงนุช และครอบครัว เทพณรงค์
๑๗๘. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม อุทิศให้
คุณพ่อขาว ชลธีกูล
๑๗๙. คุณกิติชัย-คุณจันทรเพ็ญ เรืองศรี
๑๘๐. ด.ช. ภัสไชยบุญ บุญเสริมแท้
๑๘๑. ครอบครัวเล็กน้อย
๑๘๒. คุณแสงเดือน-คุณเพ็ญนภา เงินยิ่งสุข
๑๘๓. คุณอนุชา เสตพันธ์
๑๘๔. คุณพรรณี ทรงรุ่งเรือง
๑๘๕. คุณหทัยกานต์ รัตนพิไชย
๑๘๖. คุณพรพจน์-คุณสุพรรณี นารี
๑๘๗. คุณจริยา เจริญผล
๑๘๘. คุณศิรดา ดิษฐศรีพร
๑๘๙. คุณสมหวัง กัง และบริวาร
๑๙๐. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๔ ท่าน
๑๙๑. คุณชูชัย-คุณวิไล และ บุตร-ธิดา
๑๙๒. คุณปรเมษฐ์ แก่นประยูร
๑๙๓. คุณเรวัต อินเกด และครอบครัว
๑๙๔. คุณเวก-คุณเฉลิมศรี จันทรทอง
๑๙๕. ร้านโกดัก
๑๙๖. น.อ. ทินกร-คุณดาริณี กาญจนเตมีย์
๑๙๗. คุณนิตยา พุ่มมะเดื่อ
๑๙๘. คุณสันติ กลธนเสพย์
๑๙๙. คุณปิยะ-คุณบุศราพร กาญจนบุตร
๒๐๐. คุณธนายุทธ อุทิศให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว
๒๐๑. คุณวิภาดา ปรัชญาเวคิน
๒๐๒. น.ท.หญิง กฤตพร พิณทอง
๒๐๓. คุณนุชรินทร์ ศิริปีชาพงษ์
๒๐๔. รอยัลวิว อพาร์ตเม้นท์ ถนนราชวรุณ
เขตพระตำหนัก
๒๐๕. คุณเสาวณีย์-คุณนิพรรณ์ รีบุญลาภ
๒๐๖. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๓ ท่าน
๒๐๗. คุณลักขณา แรมวงษ์ และครอบครัว

๒๐๘. คุณเรวดี วรพันธ์พานิช
๒๐๙. คุณสุรสิทธ์-คุณจินดาวรรณ ชัยตระกูลทอง และครอบครัว
๒๑๐. คุณเปรมวดี บุญคงมา
๒๑๑. คุณวิจิตรา ตรานนท์
๒๑๒. คุณบังอร-คุณกฤษดา ฤาชา
๒๑๓. คุณสมพงษ์-คุณปราณี หิริกุล
๒๑๔. คุณรัฐเศรษฐ-ด.ญ.ไพลิน หิริกุล
๒๑๕. คุณประณีต ฉิมพิบูลย์
๒๑๖. คุณชิงชัย กาญจนประภาส และครอบครัว
๒๑๗. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๔ ท่าน
๒๑๘. คุณศะสิกาญจน์ บุญเพ็ง-คุณแรนด์ และครอบครัว
๒๑๙. คุณไพจิตร แซ่อึ้ง
๒๒๐. คุณพัชรินทร์ ประสิทธิ์จันทร์
๒๒๑. คุณณัฏฐกันย์-ด.ญ.ราบรื่น สังวาลย์
๒๒๒. คุณมงคล-คุณจันทนา เพชรมณี
๒๒๓. ด.ช.ชัชพงศ์ มีเพียร
๒๒๔. คุณสมุทร-คุณปรางทิพย์ จาดเจริญ
๒๒๕. วี.อาร์. บ้านหม้อ
๒๒๖. คุณเดชชาติ เศวตพรหม
๒๒๗. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๔ ท่าน
๒๒๘. คุณณรงค์-คุณหญิง
๒๒๙. คุณแสงเดือน-คุณสมชาย เงินยิ่งสุข
๒๓๐. คุณเดือนเพ็ญ โกน์โนท์ (อินกลัม)
๒๓๑. คุณปราณี อาจวิเศษ และครอบครัว
๒๓๒. คุณเฉลียว-คุณวรรณา สุคนธรัตน์
๒๓๓. น.ต. มานิจ-อ. เบ็ญจะ โพธิ์รัศมี
๒๓๔. คุณเขมิกา ธนชูโรจน์ และครอบครัว
๒๓๕. คุณเบญจรัตน์ เกษะประดิษฐ์
๒๓๖. คุณอารภัฏ โกมุทบุตร
๒๓๗. พ.จ.อ. สายันต์ จันทร์มี
๒๓๘. คุณประกายวดี จันทร์มี
๒๓๙. คุณกัญญา แซมเพชร และครอบครัว
๒๔๐. คุณนันทิยา รัตนภู่เพ็ชร
๒๔๑. คุณวรรณา สุวรรณ์ พร้อมด้วยบิดา-มารดา
๒๔๒. เพื่อเสริมสร้างปัญญา ขออุทิศบุญกุศลแด่ ผู้มีพระคุณ ทุกภพ ทุกชาติ
๒๔๓. คุณจิรนันท์ บุญรอดมี
๒๔๔. คุณธรรมนูญ ทองบำรุง
๒๔๕. น.อ. ทินกร-คุณดาริณี-ด.ช. กฤต กาญจนเตมีย์
๒๔๖. คุณบุษบง ศิริศักดิ์
๒๔๗. คุณวิยะดา หิรัญเมฆาวนิช
๒๔๘. คุณอารยา สฤษฎีชัยกุล
๒๔๙. น.ท. ณรงค์ แสนสระดี
๒๕๐. ด.ช. ศุภกิจ และครอบครัว
๒๕๑. คุณเฉนียน-คุณสุดา ช่างไม้ และครอบครัว
๒๕๒. คุณนพวรรณ เหล่าทวีสุข อุทิศให้ คุณแม่อำนวย อมราเลิศวิทย์
๒๕๓. คุณมนู-คุณประณีต ฉิมพิบูลย์
๒๕๔. คุณพงษ์ศักดิ์
๒๕๕. คุณสุภาตา-ทองสดายุ
๒๕๖. คุณเพ็ญนภา-คุณจตุรงค์ เงินยิ่งสุข
๒๕๗. คุณวันวิสา อินกลัม
๒๕๘. ด.ญ.ศรัณยกร-ด.ญ.นภิศประภา ศุภวิริยกุล
๒๕๙. คุณจุฑามาศ โพธิ์รัศมี

๒๖๐. คุณเอกชัย-คุณชุมมณี กาญจนา
๒๖๑. นตท. ศุภเชฎฐ์ กาญจนา
๒๖๒. คุณเพ็ญศิริ ตันเรืองวงษ์ และครอบครัว
๒๖๓. ร.อ. คณาวุฒิ แสงมณี และครอบครัว
๒๖๔. คุณสมถวิล-คุณศรัณยา ลูกรักษ์
๒๖๕. คุณประดิษฐ์-คุณศิริวรรณ ศรีสนั่น
๒๖๖. คุณภรัณยู อัครวิภานนท์
๒๖๗. คุณสุชาดา-คุณศักดิ์ชัย ชาญูเศรษฐิกุล และครอบครัว
๒๖๘. คุณพัทรี-คุณสมชาย จินดาพร และครอบครัว
๒๖๙. คุณปัทมา-คุณวิชิต ตรียกุล และครอบครัว
๒๗๐. คุณพิณทิพย์-คุณพิพัฒน์ เสตเสถียร และครอบครัว
๒๗๑. คุณไฉไล-คุณเคียนหว่า ถั่ม และครอบครัว
๒๗๒. Mrs. Jen Chuan Kuo
๒๗๓. คุณมาลี พูนเพิ่มศิริ
๒๗๔. คุณรุ่งทิพย์ จิตพินิจกุล
๒๗๕. คุณใจแก้ว ดียิ่ง
๒๗๖. คุณอัญชนา-คุณธีระ ศุภนำพา
๒๗๗. คุณศราวุธ พึ่งสุจริต
๒๗๘. คุณชุติภัค จรูญโกศลสุรัตน์
๒๗๙. คุณภัคจิรา เมธิยานนท์
๒๘๐. คุณเจนจิต ลัดพลี
๒๘๑. คุณเจริญ บุญเลิศทวีสุข และครอบครัว
๒๘๒. คุณวิชิต อนุรักษ์ภราดร ขออุทิศบุญ แด่ คุณแม่ทองคำ สาธยาย
๒๘๓. คุณกัญจน์วสี กาญจนา
๒๘๔. น.ต.หญิง จินดาพร จิตพูลผล และครอบครัว
๒๘๕. คุณถาวร-คุณสมบัติ ลูกรักษ์
๒๘๖. คุณสะอาด-คุณวรรณา ศาลาศัย
๒๘๗. คุณพัชรา-คุณสุนทร อัครวิภานนท์
๒๘๘. คณะเพื่อน CTC
๒๘๙. คุณสุธรรม-คุณทัศนีย์ ชูสร้อยปิ่น และครอบครัว
๒๙๐. คุณปุณฑรี-คุณเชาวลิต โชคทิพพัฒนา และครอบครัว
๒๙๑. คุณอนุวัตร-คุณธาริณี นามศิริชัย และครอบครัว
๒๙๒. คุณแสง-คุณเปล่งศรี ลิ้มเจริญรัตน์ และครอบครัว
๒๙๓. คุณประไพพรรณ-คุณทวีป ชาตำรง และครอบครัว
๒๙๔. Mr. & Mrs. Bernard Zimmer
๒๙๕. คุณดวงเดือน ตรีสุขเกษม
๒๙๖. คุณวัชรีบุญ มหามิตร
๒๙๗. คุณอรยา สกุลบุญญารักษ์
๒๙๘. คุณวิชัย จึงเลิศศิริ และครอบครัว
๒๙๙. คุณสมิธิ อัชรานุเคราะห์
๓๐๐. คุณณัฐศรันย์ บุญเลิศทวีสุข
๓๐๑. คุณชัยพล กฤตยาวาณิชย์
๓๐๒. คุณนภาจรัสแสง นาจรุง
๓๐๓. คุณสมชาติ จินานุสรณ์
๓๐๔. คุณพชรพร อนันตชาติ
๓๐๕. คุณไพฑูรย์ และครอบครัวฤทธิ์เดช

๓๐๖. ผู้ไม่ประสงออกนาม ๒ ท่าน
๓๐๗. คุณอรัญญา วงศ์ตาแสง
๓๐๘. คุณพงษ์อมร สุขะวิริยะ และครอบครัว
๓๐๙. คุณจันทร์เพ็ญ-คุณไพริน นิ่มนวล
๓๑๐. คุณอรุณรุ่ง ศรีบัวบาน
๓๑๑. คุณกาญจนา อริยวณิชย์
๓๑๒. ด.ช.พิบูลย์ชัย อริยวณิชย์
๓๑๓. คุณรดา เมตตา อุทิศให้ บุตร-ธิดา
๓๑๔. คุณวิลัย สุภาภรณ์
๓๑๕. คุณหทัยกานต์ รัตนพิไชย
๓๑๖. คุณวชิราภรณ์ นครรัตนะชัย
๓๑๗. ครอบครัว สิริสถิต - โสภณพินิจ
๓๑๘. ด.ช. ลืออน กัง
๓๑๙. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๓ ท่าน
๓๒๐. คุณปราณี แฮนเซ่น
๓๒๑. ครอบครัว ควรหา
๓๒๒. คุณสันสินีย์ เสตะพันธ์
๓๒๓. ร้านมลชัยพานิช บ้านอำเภอ
๓๒๔. คุณมลทิพย์ โชคอนันต์รัตนา
๓๒๕. คุณสำอางค์ บุญช่วยเหลือ
๓๒๖. คุณนิรมล ปากสมุทร
๓๒๗. คุณเสริม-คุณบังอร บุตรอุดร
๓๒๘. คุณส้มเกลี้ยง ทองเจียม
๓๒๙. คุณนวลแก้ว ทองเจียม
๓๓๐. ครอบครัวตั้งสัจจะพจน์
๓๓๑. ครอบครัวเอื้ออารีมิตร
๓๓๒. ครอบครัวงามพิมล
๓๓๓. ครอบครัววัฒนอุดมศิลป์
๓๓๔. คุณวฤตกร พูลสงวน
๓๓๕. คุณสุวิมล พลพิทักษ์ และครอบครัว
๓๓๖. ด.ช. หลานหลาน เผ่าเพ็ง และครอบครัว
๓๓๗. คุณชนิดา-คุณณัฐพล เยาวภิรมย์ อุทิศให้ลูกที่เสียไป และเจ้ากรรมนายเวร
๓๓๘. คุณสุภาพรรณ-คุณวัฒนพล อริยวณิชย์
๓๓๙. คุณอนุกิจ อริยวณิชย์
๓๔๐. คุณบุญต่าย สมผดุง
๓๔๑. คุณภวัต ฐิติธีรภัทร
๓๔๒. คุณเทพินทร์-คุณชัยเชด อินเกต และครอบครัว
๓๔๓. ร.อ. สำราญ-คุณปาริชาติ กุลมาน อุทิศให้ คุณพ่อเจริญ-คุณแม่ใส
๓๔๔. คุณสมจันทร์ พาวินิจ
๓๔๕. คุณเกตน์ธีรา สงวนรัตน์ (ร้าน Ancient Photo Digital Studio)
๓๔๖. คุณฉันทรัฐ ขัมพานนท์
๓๔๗. คุณเรวัต-คุณลัดดา โชคอนันต์รัตนา
๓๔๘. ด.ช. ศุภกิจ ขาวล้วน และครอบครัว
๓๔๙. คุณกชวรรณ-คุณมาร์ติน-ด.ช.พีรวุฒ แอนสตอน
๓๕๐. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๒ ท่าน
๓๕๑. คุณชลิพรรณ-คุณจตุพล ยิ้มแย้ม
๓๕๒. คุณสุนันท์ ทองเจียม
๓๕๓. ครอบครัววิโมกข์เจริญสุข
๓๕๔. ครอบครัวอธิพันธ์อำไพ
๓๕๕. ครอบครัวพิมลศรี อุทิศให้ คุณแม่สี แซ่ไช้ (วัฒนอุดมศิลป์)
๓๕๖. ครอบครัว ภูตยานนท์

๓๕๗. คุณกัลยา-คุณอัมพร ตุลยานนท์ อุทิศให้ คุณเสถียร ภูตยานนท์
๓๕๘. พ.อ.ท. ประยุทธ-คุณนันนทนา ประจวบเหมาะ
๓๕๙. คุณสุณี ลำภูพินิจพงศ์ และครอบครัว
๓๖๐. คุณอาภรณ์-คุณพิสิษฐ สุนทรพัฒน์
๓๖๑. คุณวีระ-คุณนภารัตน์ แพรอำพัน และครอบครัว
๓๖๒. น.อ. ไมตรี วัชรเสถียร
๓๖๓. คุณมลิ วัชรเสถียร
๓๖๔. น.ต. ธนะเดช-คุณจารุชา มานะธัญญา
๓๖๕. คุณรัฐศักดิ์ สันตินานาเลิศ
๓๖๖. คุณภารดี-คุณดุษณี ชื่นพิศาล
๓๖๗. คุณสุภาพ แซ่เตี๋ย
๓๖๘. คุณไพลินรัตน์ คำหาญพล
๓๖๙. คุณสำอางค์-คุณศรัณย์ เหมเกตุ
๓๗๐. คุณรุ่งอรุณ
๓๗๑. คุณอุษณี มงคลทิพย์
๓๗๒. คุณกนกทิพย์ หงษ์คู
๓๗๓. คุณสุโสภิต วัฒนสิน
๓๗๔. คุณสุภาพร ศรีสุริโย
๓๗๕. คุณวิภาภรณ์ ไกรเทพ และครอบครัว
๓๗๖. คุณวิฑูรย์ สุรดิเรกไชย และครอบครัว
๓๗๗. คุณพนารินทร์ พุ่มศรีภักดิ์
๓๗๘. คุณยงยุทธ ตาสาย และครอบครัว
๓๗๙. คุณสุปราณี แก้วสองศึก และครอบครัว
๓๘๐. คุณเบญจพร เลี้ยงอยู่
๓๘๑. คุณเอกสิทธิ์ ผ่องแผ้ว
๓๘๒. คุณดาลิน ศรีทันเดช
๓๘๓. คุณะครูโรงเรียนอนุบาลจุฑาภรณ์
๓๘๔. คุณวลีรัตน์ รุ่งรัศมีพัฒน์
๓๘๕. คุณอรุณี-คุณสันชัย ห้างชัยเจริญ
๓๘๖. คุณศิริชัย ลิมปธนสาร และครอบครัว
๓๘๗. คุณพิพัฒน์-คุณพิสุทธ์ สุนทรพัฒน์
๓๘๘. คุณดวงพร บัวพุ่ม และครอบครัว
๓๘๙. คุณเอกดนัย-คุณทัสสินี-ด.ญ.กรกนก วัชรเสถียร
๓๙๐. น.อ. กมล-คุณบุญเกื้อ วัชรเสถียร
๓๙๑. พระครูสุวรรณประภัสสร
๓๙๒. คุณคุณสุวรรณา แซ่ตั้ง
๓๙๓. คุณบุญช่วย ทองแดงสุข
๓๙๔. คุณณัฐศิมา ชาญพล
๓๙๕. คุณสุภาวดี เกลี้ยงขาว
๓๙๖. คุณนันทิยา เหมเกตุ
๓๙๗. คุณวัชรีบุญ มหามิตร
๓๙๘. คุณคนางรัชต์ สว่างจิตร
๓๙๙. คุณวิรัตน์ เกตุพุต
๔๐๐. คุณพันธ์เทพ ชนะศึก
๔๐๑. คุณเสกสรร มนี
๔๐๒. คุณอุไรรัตน์ หมอเก่ง และครอบครัว
๔๐๓. คุณอานนท์ เพ็งรักษ์ และครอบครัว
๔๐๔. คุณมณีรัตน์ ประสพสมบูรณ์
๔๐๕. คุณวิสาขา ชุยสัมพันธ์ และครอบครัว
๔๐๖. คุณศิวพร งามวิไลภรณ์ และครอบครัว
๔๐๗. คุณปิยาภรณ์ ศรีอนันต์ และครอบครัว
๔๐๘. คุณศนิพร ศรีโปฎก
๔๐๙. คุณดวงขวัญ บุญแท้
๔๑๐. คุณณฐพร เสาร์ม่วง

๔๑๑. คุณวลีรัตน์ มีเต็ม
๔๑๒. คุณปัญญา สถิตย์พรวัฒนา
๔๑๓. คุณสุนทร ฟองวิฑูร
๔๑๔. คุณละอองดาว ชยะกุลคีรี
๔๑๕. คุณกาญจนา สถิตย์พรวัฒนา และครอบครัว
๔๑๖. คุณลดาวัลย์ อมรวุฒิกุล และครอบครัว
๔๑๗. คุณสมใจ กล้วยเนียม และครอบครัว
๔๑๘. คุณสุเพ็ง ศาสตร์รัตนมณี
๔๑๙. คุณศมาภรณ์ เทพสถิตย์
๔๒๐. คุณศรายุทธ พึ่งสุจริต
๔๒๑. คุณชุติภัค เจริญโกศลสุรัตน์
๔๒๒. คุณทวีป พันธ์แย้มมาลี
๔๒๓. คุณวรรณกฤต ยามี
๔๒๔. คุณอัครเดช – คุณมลวิภา เสนีวงศ์ ณ อยุธยา
๔๒๕. คุณสาธิมน ศรีโปฎก
๔๒๖. คุณปณิดา สิทธินานนท์พร
๔๒๗. คุณวันชัย ชมบุญ
๔๒๘. คุณจิราภา มูลธรรม และครอบครัว
๔๒๙. คุณปริณดา ศรีชู และครอบครัว
๔๓๐. คุณนันทลักษณ์ ชัยสิทธิ์ และครอบครัว
๔๓๑. คุณกรรณิกา อายุอ่อน และครอบครัว
๔๓๒. คุณวิริยา กลมอ่อน
๔๓๓. คุณปัญจะ แร่พรม
๔๓๔. คุณบุศราภรณ์ ไวยกิจ
๔๓๕. คุณสมิทธิ อักษรานุเคราะห์
๔๓๖. คุณปฐมนุช ลิ้มรสสุข
๔๓๗. คุณกฤษฎา สุวรรณกูล
๔๓๘. คุณภากร – คุณอรวิมล เสนีวงศ์ ณ อยุธยา

กำลังใจ ๑๔ โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

